

4月 給食だより

令和8年 あま市学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

あま市学校給食センターでは小学校12校、中学校5校、保育園9園の約9000食の給食を作っています。みなさんの心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も給食に関わるすべての人と力を合わせて、安全安心な給食を届けていきます。

どうして大切なの？ 食事のマナー

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりするはたらきがあります。食事の時間を楽しく、安らぐ時間にするために、マナーを守ることはとても大切なことです。食事のマナーを守り、みんなで楽しい食事の時間を過ごしましょう。



みんなが楽しむための「食事のマナー」

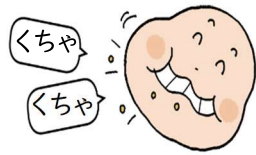
食事中の会話の内容に気を付けていますか？声の大きさや内容によっては、周りの人を不快な気持ちにさせているかもしれません。

給食の献立や楽しいこと、聞いていて心地よい会話をしましょう。



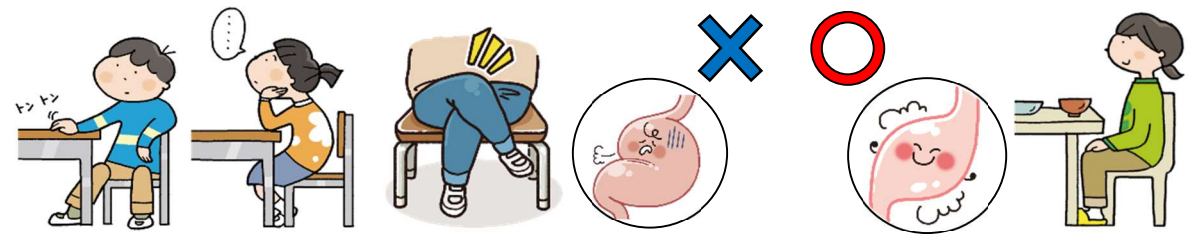
口の中に食べ物が入ったまま、会話をしていませんか？口の中の食べ物が見えたり、唾が飛んだりすると、周りに迷惑がかかります。

よく噛み、食べ物を飲み込んでから会話をしましょう。



健康な身体づくりのための「食事のマナー」

どんな姿勢で食事をしていますか？猫背になっていたり、ひじをついていたり、足を組んでいたりしませんか？姿勢が崩れているとおなかの中が縮こまり、うまく栄養を吸収することができません。いすに深く腰をかけ、背筋を伸ばした姿勢で食事をしましょう。



あま市の取組を紹介します



食育の日... 「食育の日」である19日前後に、毎月のテーマに合わせた和食の献立が出ます。4月は「春を感じる献立」です。



かみかみの日... 毎月1品目、かみごたえのある食材を取り入れます。4月は「ごぼう」です。



全国郷土料理の日... 日本の郷土料理や地場産物を知ってもらうため、毎月1カ所都道府県の料理を紹介します。4月は「広島県」の料理です。

食べよう愛知の野菜... 毎月2種類の愛知県産野菜を使い、地産地消を進めます。4月は「キャベツ」と「小松菜」です。



給食レシピ

チキンのトマト煮

保護者の方へ

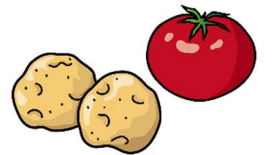
材料(4人分)

- 鶏肉.....300g
- にんじん.....1/2本
- 玉ねぎ.....1個
- じゃがいも.....2個
- 水煮大豆.....40g
- 油.....適量
- 砂糖.....大さじ1/2
- トマト缶.....200g
- ウスターソース.....大さじ1
- ケチャップ.....50g
- コンソメ.....5g
- 塩・こしょう.....少々
- 水.....1/2カップ

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切る。玉ねぎは薄いくし切り、じゃがいもは2cm角、にんじんは4mm幅のイチョウ切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順に炒め、水を加えて煮込む。
- ④ 水煮大豆と調味料Aを加えてひと煮立ちさせ、塩とこしょうで味を調える。

マカロニやグリーンピースを入れて作ることもあります。



何と読む？

鯖



春の味

選べる野菜

野菜鉄

今しか食べられない

春の味

Yummy!