



# 給食だより



富山市立水橋西部小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。花が咲き誇り、希望あふれる季節となりました。

さて、学校給食は、学校教育活動の一環として位置づけられており、栄養バランスのとれた食事と楽しい会食を通し、子どもたちの健康と心身の成長を育んでいきます。今年度も安全でおいしい給食の提供に努めていきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 学校給食の 7つの目標

学校給食の7つの目標は、学校給食法に定められています。また、学校給食は、学校で食育をすすめていくための「生きた教材」として活用しています。

② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと

③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養うこと



① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること



④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つことの理解を深め、生命および自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと

⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることの理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと

⑥ わが国や各地域の優れた伝統的な食文化の理解を深めること



⑦ 食料の生産、流通および消費について、正しい理解に導くこと



### 今月の献立紹介 ～よごし～

#### 材料（4人分）

- ・白菜 1/8玉
- ・小松菜 1/4束
- ・塩 少々
- ・さとう 大さじ1
- ・みそ 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・黒すりごま 大さじ2

「よごし」は富山の郷土料理です。食材は家庭にあるものを使ってアレンジできます。



#### 作り方

- ① 白菜は一口大に切ってゆでた後、水気をしぼっておく。
- ② 小松菜はゆでて水気を絞った後、3cm幅程度に切る。
- ③ 調味料Aをあわせておく。
- ④ ①・②と③をよく和えて完成。

### 富山市の学校給食

#### ごはん

富山県産の「富富富」を使用しています。行事に合わせて「ちらし寿司」や「赤飯」を提供します。



#### パン

パンは、週に1回程度提供しています。食パンやコッペパンのほかに富山県産の米粉を使用した米粉コッペパンがあります。



#### 牛乳

給食では、毎日、牛乳1本（200ml）を提供しています。成長期に必要であり、不足しがちなカルシウムの摂取を補います。



#### 副食（おかず）

旬の食材や地場産の食材を使い、バラエティに富んだ献立になるように工夫しています。

