

# ランチニュース



平成20年3月  
大府市教育委員会  
大府市学校栄養士会

## ☆給食食材についてお知らせします☆

食材に関する心配が後を絶ちませんが、大府市の学校給食においては以下の対応をしています。

- ◎これまでも食材確保の段階から中国産のものを極力使用しないように努めています。
- ◎今後も中国産の食材については、使用を見合わせたり国産に切り替えたりする努力を行っていきます。

## 1年間の食生活について振り返ろう

今年度もあとわずかになりました。この1年間ランチニュースは給食や地場産物、「あいち食育いきいきプラン」などについて、紹介してきました。参考にさせていただけたでしょうか。今回は1年間のまとめとして、「あいち食育いきいきプラン」の内容を振り返りながら、ご家族と一緒に食生活をチェックしてみましょう。



※できた項目に○を付けましょう。

～食を通じて健康な「体」をつくりまします～

- 朝食は毎日食べましたか
- 主食・主菜・副菜がそろっていましたか。
- 1日3食、規則正しくきちんと食べましたか。
- よくかんで、ゆっくり食べましたか。
- 食事作りや食事の前に、手洗いはしっかりできましたか。



～食を通じて豊かな「心」を育みます～

- 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはできましたか。
- 家族と楽しく食事をしましたか。
- 食事のマナーやはしの使い方に気をつけましたか。
- 五感（味覚・聴覚・臭覚・触覚・視覚）を使って食事を楽しみましたか。



～食を通じて「環境」に優しい暮らしを築きます～

- 食事や給食は残さず食べましたか。
- 身近でとれる食材を積極的に利用しましたか。



チェックの結果はいかがでしたか？実行できた項目はこれからも続け、できなかった項目については実行できるようにがんばりましょう。



みんなで食育 楽しく食育



みそとマヨネーズの相性は  
ばつぐん  
抜群！ご飯とあいます。

### 給食レシピ紹介・・・「鮭のみそマヨネーズ焼き」

〈材料：4人分〉

鮭	4切れ
みそ	大さじ1
A { マヨネーズ	大さじ1.5
白すりごま	小さじ1

〈作り方〉

- ① Aを混ぜ合わせて鮭を漬け、15分ぐらい置く。
  - ② フライパンに①をそのまま並べ、両面を焼く。
- ※みそはお好みの種類でOKです。魚は今が旬のサワラでもおいしいです。



※給食実施日の2日前（土日祝日は除く）の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。