

# がつきゅうしょく 4月給食だより

さいたまけんりつぎょうだくとくべつしえんがっこう きゅうしょくしつ  
埼玉県立行田特別支援学校 給食室

## がっこうきゅうしょく やくわり 学校給食の役割について

がっこうきゅうしょく えいよう しょくじ こ けんこう こころ からだ せいちょう ささ  
学校給食は栄養のバランスのとれた食事によって、子どもたちの健康や心と体の成長を支えて

います。そして、食に関する指導をするための生きた教材として、望ましい食習慣や食に関する

ただちしき み じばさんぶつ ちいき きょうどりようり ぎょうじしょく とお  
正しい知識を身につけることができます。また、地場産物や地域の郷土料理、行事食などを通して、

ちいき ぶんか でんとう りかい かんしん ふか  
地域の文化や伝統への理解と関心を深めることができます。



## あんぜんあんしん きゅうしょく つと 安全安心な給食に努めています

きゅうしょく えいせいかんり きじゆん さだ もと ちょうり たと かねつちょうり  
給食では、衛生管理の基準が定められ、それに基づいて調理をしています。例えば、加熱調理は

ちゅうしんおんど ぶんいじょう おせん おそ しょくひん びょうかん  
中心温度が75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある食品は85℃～90℃で90秒間

いじょう こま き えいよう よ てっぺい えいせい  
以上）など、細かく決まっています。栄養バランスが良くておいしいだけでなく、徹底した衛生

かんり あんぜんあんしん きゅうしょく おこな  
管理のもとで、安全安心な給食づくりを行っています。



## あさ げんき みなもと 朝ごはんは元気の源です

あさ た たいおん あ ねむ あいだ やす のう からだ めざ  
朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。また、バラ

と あさ いちにち ととの ちょう はたら うなが やくわり  
ンスの取れた朝ごはらは、一日のリズムを整えたり、腸の働きを促す役割もあります。

## なかも タンポポの仲間はどれでしょう



①レタス ②キャベツ ③みずな

か しょくぶつ しゆんぎく か やさい くき  
タンポポはキク科の植物で、レタスや春菊やごぼうなどもキク科の野菜です。タンポポの茎を

お きくち しろえき で おな きくち しろえき  
折ると、切り口から白い液が出ますが、レタスも同じように切り口から白い液がでます。

こたえ  
答え①レタス



## きゅうしょく しょうかい 給食のメニュー紹介 甘酒いちごミルクプリン 5人分

材料	分量	①粉ゼラチンは冷水の中にふりいれてふやかす。 ②牛乳といちごでミキサーにかける。 ③鍋にいちご、牛乳、甘酒、砂糖を入れて煮る。沸騰する前に火を止める。 ④ふやかしたゼラチンを入れてとがす。 ⑤カップに入れて冷蔵庫で冷やす。
粉ゼラチン	5g	
水	40g	
いちご	30g	
牛乳	180cc	
甘酒（アルコール無し）	120g	
砂糖	大さじ3	
カップ	5個	

## がつ おも しょくざい さんちよてい 4月の主な食材の産地予定

米	大麦	豚肉	鶏肉	ひじき	油揚げ	干し椎茸	みそ
埼玉	国産	鴻巣	青森 岩手	国産	国産	国産	国産
玉葱	しょうが	にんじん	ピーマン	もやし	キャベツ	だいこん	こまつな
北海道	高知	徳島	茨城	群馬	神奈川 愛知	神奈川	埼玉
にんにく	ごぼう	ねぎ	はくさい	えのきたけ	じゃがいも	しめじ	ブロッコリー
青森	青森	行田	茨城	長野	北海道	長野	愛知
大豆	あさり	鮭	コーン	たまご	ごま	もち米	小豆
埼玉	中国	チリ	国産	国産	国産	国産	国産