

給食だより

令和4年 4月号
北海道兩電高等養護学校

4、5、6月の重点マナー



みじたく
「身支度」

- ・正しい手洗い、消毒
- ・エフロン三角巾を正しく着用するなど

入学・進級おめでとうございます。

新学期がスタートします。心も体も大きく成長するには健康であることが第一！健康体になるにはバランスのとれた食生活がとても大切です。

今年も皆さんがワクワクするような給食を作っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

給食から学ぶ6つのこと…

文部科学省
学校給食法より

給食は空腹を満たす役割だけではなく様々なことを学ぶ教科書です。

食事の大切さ

食事が大切であること、食事の楽しさ・喜びを学びます。

社会性

食事のマナーや食事を通じたコミュニケーション能力を身につける。

感謝の心

食べ物を大切に、生産流通等に関わる人々へ感謝する気持ちを持つ。

食文化

地域の産物・食文化や歴史等を知り尊重する心を持つ。

心と体の健康

心と体の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自らを管理していく能力を身につける。

本校の給食の特徴

特徴① 皆さんに合う栄養価を！

文部科学省で決めた学校給食摂取基準をベースに、生徒の皆さんの身長・体重などの情報やその月の行事や季節を加味して栄養価を算出します。雨電高等養護学校オリジナルの栄養価で食事の提供をします。

特徴② 学校の生産物や地場産物を使用！

農業科や生産技術科が生産している野菜を使用します。また、雨電町内や北海道産の食材もたくさん使用しています。

特徴③ 行事と食がリンク！？

暦上の行事（お月見やクリスマスなど）や学校行事（体育大会や卒業式など）に合わせて行事食が出ます。普段の給食よりも少しだけ豪華なメニューになります。

8日（金）

- ・親子うどん
- ・のり和え
- ・スライスパン

680 kcal

11日（月） ・カレーライス ・ブロッコリーサラダ ・入学祝いいちごゼリー 938 kcal	12日（火） ・塩ラーメン ・豆腐ナゲット ・黄桃 772 kcal	13日（水） ・ごはん ・みそ汁 ・豚キムチ炒め ・春雨サラダ 791 kcal	14日（木） ・ミートスパゲティ ・キャベツとカニカマのサラダ ・ヨーグルト 772 kcal	15日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・豚肉とキャベツの甘味噌煮 ・おかかマヨ和え 855 kcal
18日（月） ・中華丼 ・みそ汁 ・ごぼうとわかめの和え物 ・オレンジ 794 kcal	19日（火） ・スイートロール(くるみ会) ・マカロニスープ ・照り焼きチキン ・キャベツとカニカマのサラダ 789 kcal	20日（水） ・たけのこごはん ・春のすまし汁 ・さけの西京焼き ・ひじきの和風サラダ 703 kcal	21日（木） ・春キャベツと しらすのスパゲティ ・春ごぼうサラダ ・プリン 815 kcal	22日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・春キャベツの回鍋肉 ・菜の花の辛子和え 731 kcal
25日（月） ・ツナピラフ ・ポテトスープ ・パッパーチキン ・小松菜のサラダ 811 kcal	26日（火） ・醤油ラーメン ・揚げ餃子 ・バナナ 765 kcal	27日（水） みんなの おにぎり プロジェクト ・塩むすび(セルフ) ・ちゃんこ汁 ・焼き魚(ほっけ) ・厚揚げとひじきの煮物 753 kcal	28日（木） ・五目うどん ・くるみ和え ・ゼリー 719 kcal	※使用食材や献立が 変更になる場合があります。

20日(水)～22日(金)は「春の献立」です。

この3日間は春が旬の食材を使った献立が出ます。春の食材を食べると冬の間に、体内に溜まった毒素を排出してくれる効果があります。また寒い冬を乗り越えた食材なのでギュッと旨味が詰まったものが多いといわれています。

今回使う春の食材は…たけのこ、鰯、ひじき、春キャベツ、春ごぼう、春にんじん、しらす、菜の花です。

27日 みんなのおにぎりプロジェクトとは！？

月に一度、給食の時間に自分でおにぎりを握ってみよう！
雨電高等養護学校を卒業するときには自分で上手に美味しくなおにぎりが握れるようになっているはず。卒業後はお仕事に持って行く、おにぎり弁当を自分で作れるようになると良いですね！
月に一回みんなで練習してみましよう。Let's Challenge！

