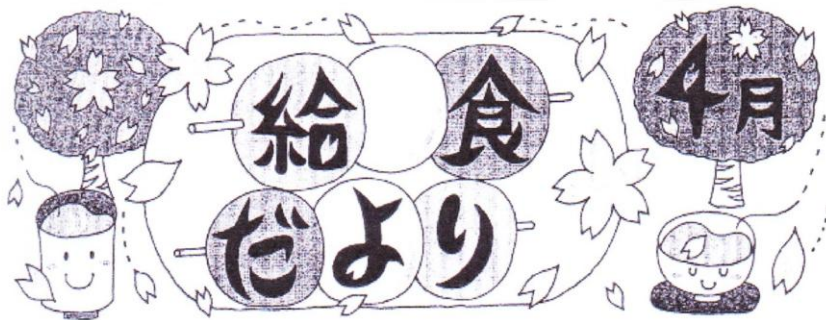




ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学年、何をするにも健康が一番です。学校給食では、成長期にある子ども達の心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供します。また、地域の郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めていきたいと考えています。毎月の予定献立表を配布いたしますので、ご家庭の食事の参考にいただければと思います。

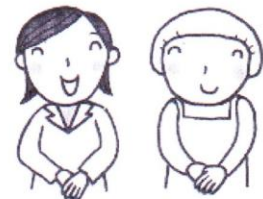


### 給食室より

4月7日(火)から今年度の給食がスタートします。今年度より、本校の学校給食は調理業務民間委託となり、株式会社メフォスさんに調理をしていただくことになりました。献立作成等の給食管理業務は、昨年に引き続き、栄養技師の山口が担当いたします。体制は変わりましたが、今年度も安全でおいしい給食を提供できるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

#### ★調理員紹介★

調理責任者 小橋山咲子(こひやまさきこ)さん…猪苗代町立翁島小学校よりいらっしゃいました。  
副調理責任者 菊地博子(きくちひろこ)さん…昨年度に引き続き、本校での勤務となります。  
調理員 柏木篤子(かしわざあつこ)さん…喜多方市立駒形小学校よりいらっしゃいました。  
調理員 岡田百合(おかだゆり)さん…昨年度に引き続き、本校での勤務となります。



### カミカミメニュー ～いかのチリソース～

#### 【材料】4人分

・いか 4切れ  
・片栗粉 大さじ4  
・揚げ油 適量  
  
・ねぎ 10cm  
・おろししょうが 少々  
・おろしにんにく 少々  
・豆板醤 小さじ1/4  
・ごま油 小さじ1  
・ケチャップ 大さじ2  
・中華スープ 少々  
・食塩 少々  
・砂糖 小さじ1  
・水 大さじ2  
・片栗粉 小さじ1

#### 【作り方】

- ① ねぎをみじん切りにする。
- ② ★の調味料を合わせておく。
- ③ 鍋におろしにんにく・おろししょうが・豆板醤・ごま油を熱し、香りが出るまで弱火で炒める。
- ④ ねぎを加えさらに炒め、★を加える。  
沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ いかに片栗粉をまぶし、170℃の油でカラリと揚げる。
- ⑥ 揚げたいかにチリソースをかける。

#### ☆かむことの効果を覚えよう☆

- ①むし歯を防ぐ
- ②脳の働きをよくする
- ③消化を助ける
- ④肥満予防になる

昨年度まで、塩川町内の小中学校で毎月8日を『塩川よい歯の日』とし、8日前後の学校給食で、よくかむことを意識するカミカミメニューを取り入れた、『塩川よい歯の日献立』を実施してきました。今年度は、喜多方市全体で取り組んでいます。給食だよりの食育でカミカミメニューを紹介していきますので、ご家庭でもぜひ取り入れていただきたいと思います。



### 4月の健康キャッチフレーズ

朝食食べて 毎日ハッピー☆さわやか塩中生

