

4月 食育だより

令和5年度4月号

茨木市立西中学校栄養士 蘆田 綾夏

ご入学・進級おめでとうございます！

春休みが明け、新しい1年がはじまりました。新しい学校やクラスになり、これからの生活にわくわくする気持ちや不安でいっぱいだと思います。勉強や部活動など様々な活動をいきいきと行うためには、何よりも健康が大切です。健康に過ごすために、1年間より良い食生活が送れるよう、意識して過ごしましょう。



4月のランチ給食予定

下記の日程は家庭訪問期間のため、ランチ給食なしです。

- 4月21日(金)
- 24日(月)
- 25日(火)
- 26日(水)
- 27日(木)



1食320円で栄養バランスばっちりのランチが食べられます。ぜひご利用ください！

※事前に申し込みが必要です。ご利用の流れは裏面をご覧ください。

旬の食べ物

旬とは、その食べ物が1年で1番おいしく、栄養価も高い時期のことです。ランチ給食でも、旬の食材を使っています。

新玉ねぎ



11日
新玉ねぎのみそ汁

春キャベツ



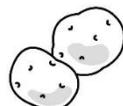
20日
春キャベツのソテー

スナックえんどう



24日
スナックえんどうの炒め物

新じゃがいも



26日
新じゃがいものみそ汁

アスパラガス



28日
アスパラソテー

よろしく
お願いします！



今年度から西中学校に赴任しました。栄養教諭の蘆田 綾夏です。昨年度まで市内の小中学校で働いており、初めての中学校勤務でできどきわくわくしています。これから西中学校でみなさんと共にたくさん学んでいきたいです。

〇好きな食べ物 餃子、お寿司



〇好きなことは 旅行、キャンプ

楽しいことが大好きですが、早起きは少し苦手です…

ランチ給食を配膳するランチルームや、職員室にいますので、お気軽にお声かけください！

餃子にはなぜひだがある??

第一回の食育だよりは、大好きな「餃子」のひみつに迫ります。

餃子の形という、ひだのついた形をイメージする人が多いと思います。先生は、月に2回ほど家で餃子パーティーをするのですが、何個も包むのがめんどろだなあーと思ってしまうこともあります。なぜひだをつける必要があるのでしょうか？



1. 見た目の美しさ

餃子の多くが三日月型をしているのは、中国の「馬蹄銀」と呼ばれる貨幣に似せて作られたからだといわれています。中国では縁起物として扱われることもあります。

2. おいしく仕上げるため

しっかり口をとじることで肉汁が逃げを防いでくれます。また、加熱したときに発生する水蒸気によりわずかに中が膨らみます。ひだをつけておくと皮に余裕が生まれ、破裂を防ぎます。

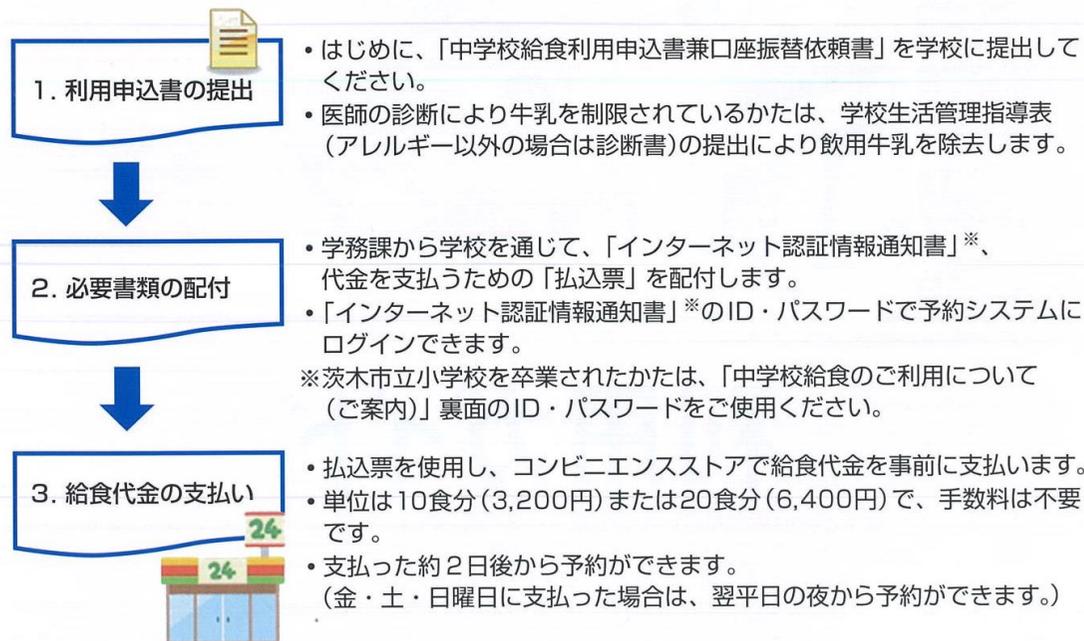


保護者のみなさま

食育だよりでは、食に関することやレシピを紹介し、食生活を振り返るきっかけになったり、「食って楽しい！」と関心を持ってもらったりできるよう発信していきたいと思います。ご家庭でもぜひご利用ください。子どもたちのすこやかな成長のため、保護者の皆さま、地域の皆さま、教職員と一緒に「食育」を進めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

中学校給食の申込から開始まで

◆茨木市立小学校を卒業されたかたは、ご卒業前に小学校で必要書類を配付していますので、そちらをご利用ください。書類がお手元にない場合は、中学校または学務課へご連絡ください。



茨木市青少年健全育成
キャラクター
「ほっとけん!」

これで、給食が予約できる状態になりました。
次は、希望する日の給食を実際に予約してみましょう！

QRコードを読み込むと、ランチ給食予約システムのホームページへとびます。ご利用ください。

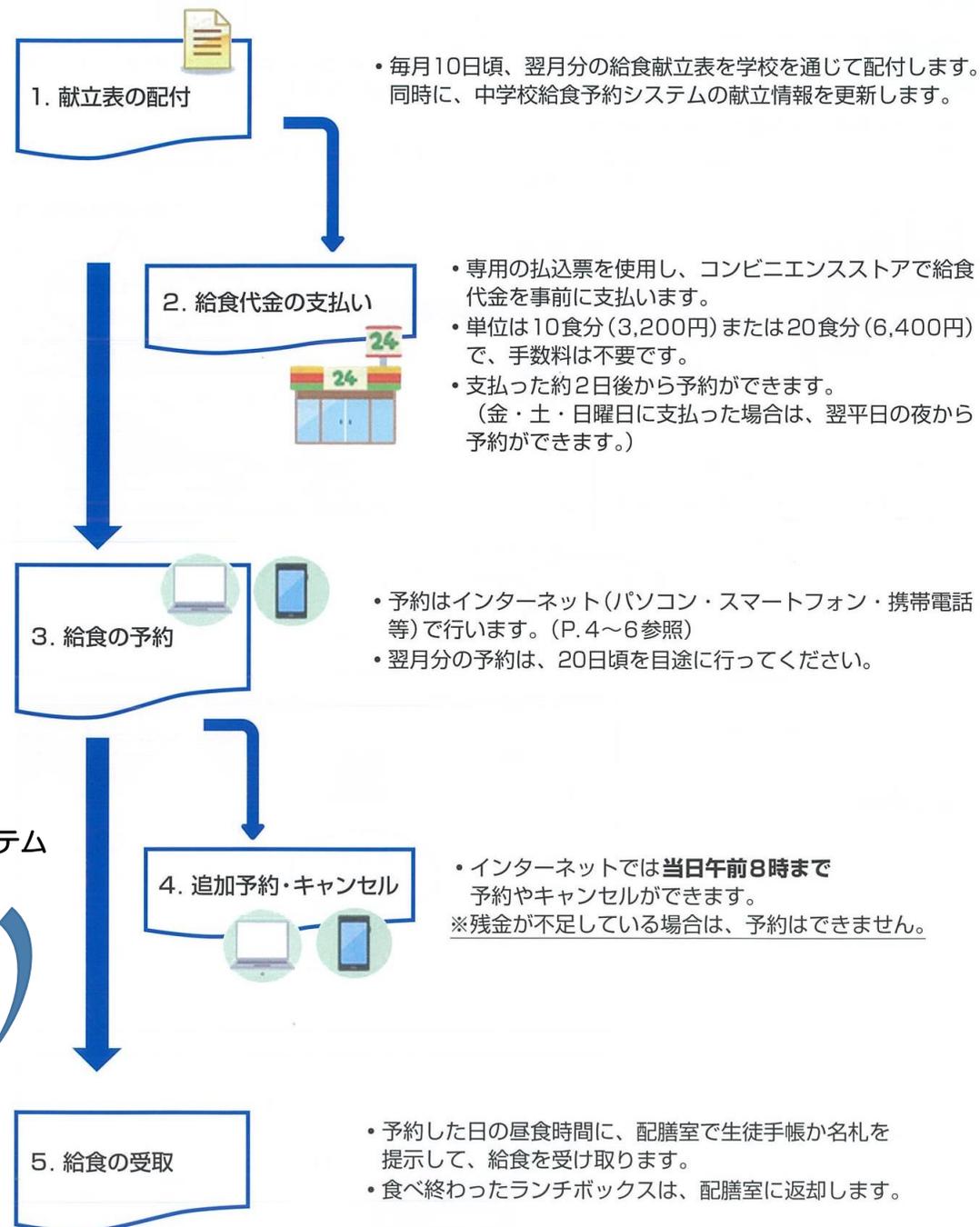
中学校給食予約システムの操作手順

1. パソコン・スマートフォンでの予約



- ① 右のQRコードを読み込む (<http://www.chugakulunch-ibaraki.jp>) または、茨木市ホームページより「オンラインサービス」(ページ中段) → 「中学校給食予約システム」にアクセスまたは、各中学校のホームページより「中学校給食予約システム」にアクセスします。
- ② 茨木市中学校給食予約トップページです。「ログイン」をクリックします。ご自分のID・パスワードを入力し、「ログイン」をクリックします。
*ID・パスワードは、すべて半角で、英字は大文字と小文字を区別して入力してください。

毎月の中学校給食ご利用の流れ



「茨木市中学校給食利用ガイド」 一部抜粋

ランチ給食の申し込みの流れ等についてです。
詳しくは、茨木市中学校給食利用ガイド等でご確認ください。