

# 食育だより



令和8年  
4月号

うるま市立学校給食センター第二調理場

電話973-1112 FAX973-1303



ご入学・ご進級



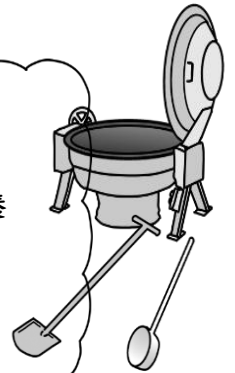
おめでとうございます

桜咲く4月、春がやってきましたね。新1年生や新しく学校に来られた先生方を迎え、新しい1年のスタートです。初めての小学校生活が始まる1年生はきっと、ドキドキ・わくわくした気持ちでいっぱいでしょう。「おはよう」というあいさつから、元気な1日、素敵な1年をスタートしていきましょう！



## 給食センターからご挨拶

今年も給食センターから安全安心なおいしい給食をお届けします！地域でとれる旬の食材をたっぷり使って、栄養満点な給食を作ります！  
1年間よろしくお願いします！



## 給食ってどんな食事？

給食は、日本の子どもたちが普段食べている食事を調査した結果から、不足しがちな栄養素を補えるように、栄養価の基準が定められています。おうちでも、次にあげる栄養をとれるよう心がけていきましょう。

### 『積極的にとりたい栄養素』

#### カルシウム(Ca)



・・・牛乳・乳製品や小魚、大豆製品  
野菜に多く含まれています。

#### 鉄(Fe)



・・・レバーやあさり、豆類、野菜にも  
多く含まれています。

### 『量を控えたい栄養素』

#### 食塩



・・・給食では1食2.0gを目標に献立を立てています。  
調査によると、100%近くの子どもたちが食塩をとりすぎていました。今のうちから適塩を身につけましょう。

春におすすめする旬の食材『ごぼう』春ごぼうはやわらかくておいしいので、サラダはいかがでしょう？

4月の給食にも登場します。ご家庭でも給食のごぼうサラダを作ってみませんか？

材料(1人分)g	材料(1人分)g
★ごぼう(千切り)・・・20	※マヨネーズ・・・7
★人参(千切り)・・・2	※白練りごま・・・4
★きゅうり(千切り)・・・12	♡白すりごま・・・1
★ハム(千切り)・・・4	♡白ごま・・・1
	※しょうゆ・・・1.3
	※三温糖・・・8

#### 【作り方】

- ①★の食材は茹でて冷却する。
- ②♡は乾煎りする。
- ③※調味料を混ぜる。
- ④食材、ごま、調味料を和えて出来上がり。

4～5月に出来る新ごぼうは「春ごぼう」とも呼ばれていて、香りが良く、皮が薄く、食感がみずみずしくてやわらかいです。