

早寝早起き朝ごはん ੵੑੵ<sub>ぉ ਫ਼</sub> 「早寝早起き朝ごはん」運動 シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。 今年度第1回目の引き落としは5月7日です。

平成26年4月7日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司

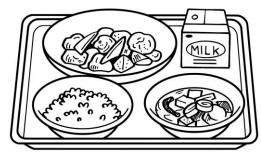
栄養士 武田洋子

# 入学・進級おめでとうございます

うららかな季節の中、新学期を迎えました。子供たちにとって入学・進級は一つの節目でもあり、新しい体 験の連続です。新たな生活やクラスに慣れるまで、普段以上に疲れを感じることがあります。ご家庭での食事 は栄養バランスの良い内容を心がけ、体調を整えましょう。また、早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べて 登校させるようにしてください。

学校給食では、子供たちの成長発達を考慮した内容で、安全でおいしい給食の提供に努めてまいります。よ ろしくお願いいたします。

## 学校給食について



- 主食ではん、パン、めん類など。炭水化物が多く、お もに、エネルギーのもとになります。
- 主菜 魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、 おもに体をつくるもとになります。
- 副菜 野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多 く、おもに体の調子をととのえます。
- 牛乳 給食にいつもつきます。成長期に多く必要とされ るカルシウムが豊富です。
- ●献立の作成にあたっては、子供たちの嗜好の偏りをなくすよう配慮し、魅力あるおいしい給食となるよう 努めています。
- ●行事食や郷土食を取り入れ、旬の食材を使用した季節を感じられる献立を心がけています。
- ●スープや汁物のだし、カレーやシチューのルゥなどは手作りしています。
- ●薄味を基本とし、素材の味を生かした味付けにしています。

#### 【ご家庭でお願いしたいこと】

#### 今日の給食は何かな?

献立表は見やすいところに貼っておいてください。給食 ただけると幸いです。

また、軽度のアレルギーで自己判断で給食を食べる場合 には、献立表で食材を確認の上、食べないことが望ましい ものがありましたら、お子さんにお伝えください。

#### 食べることに集中できるようにしましょう

給食は一定の時間が決められています。ご家庭でも遊び

#### 親子で食事の支度をしましょう

給食は児童全員が順番に当番になります。食事の準備、 の献立や食べたときの様子など、お子様との話題にしてい┃後片付けができるように、ご家庭でも盛りつけや配膳など のお手伝いをさせていただきたいと思います。

> 給食当番の時は、上着のそでやズボンの裾などが配膳台 に引っかからないようシンプルな服装にし、髪が長い場合 はまとめてください。

#### 食べ物を大切にする心を育てましょう

食べ物はたくさんの人の手を通して作られます。また、 ながら食べたり、テレビを見ながら食べたりせずに、食べ<sup>|</sup>私たちの命は動植物の命によって育まれています。感謝の|<mark>|</mark> ることに集中できるような雰囲気づくりを心がけてくださし気持ちをもって食べるよう、ご家庭でも折に触れ、お話下し

# 〜給食室の紹介〜

夏の雲小学校の給食は隣にある光が丘第三中学校との 「親子方式」で実施しています。「親子方式」とは親校で ある第三中学校の給食室で調理した給食を子校である夏の 雲小学校に運んでくる方式です。また、本校の給食は「株 式会社東洋食品」に調理業務を委託しています。これは、 調理とそれに付随する業務(配缶・運搬、調理器具の洗 浄・消毒、残菜の処理など)を民間業者に委ねるもので、 献立作成や食材の発注は従来通り学校の栄養士が行います。 食物アレルギー対応についても、除去食を基本にできる限 りの対応をしています。

安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供してい きます。子供たちに給食の時間を楽しく過ごしてもらえる

よう、栄養士・調理員で 力を合わせて頑張ります。 ご理解・ご協力をお願い いたします。



### 4月の献立から

### 8日 菜の花ごはん

春の味覚の菜花(菜の花)を使います。炒り卵を黄色い菜の花の 部分に、菜花を緑の茎の部分に見立てた、彩りもきれいな混ぜごは んです。



# 11日 赤飯



夏の雲小1年生、光三中1年生の入学祝いにお赤飯を炊きます。 夏の雲小では11日に1年生を迎える会が行われます。

### ◆4月の旬の食材◆

新じゃがいも 新たまねぎ たけのこ 春キャベツ 菜花 清見オレンジ いちご