

平成29年度  
**4月**

# 給食だより



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

平成29年4月6日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋  
栄養士 草門史帆



## ご入学・ご進級おめでとうございます！

子どもたちは新しい環境の中で、期待でいっぱいなのではないでしょうか。  
今年度も、子どもたちの健やかな成長のために、安心安全でおいしい給食をつくっていきますので、1年間、どうぞよろしくお願いいたします！

### 学校給食について

- 主食** ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く、主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、主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、主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。



給食がはじまります！



### ～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。給食の献立や食べたときの様子など、お子さんとの話題にしていたら幸いです。

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。ご家庭でも遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりせず、食べ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い。

#### 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、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っております。

給食当番の時は、上着のそでやスポ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ことを育てましょう

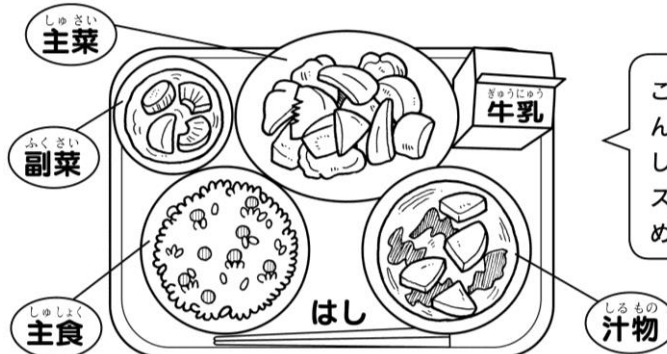
食べ物はたくさんの人の手を通して作られます。また、私たちの命は動植物の命によって育てられています。感謝の気持ちをもって食べるよう、ご家庭でも折に触れ、お話しください。

### 給食当番の身支度チェック

- ①髪は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



### 配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

### 4月の献立から

- 10日 進級祝い 『赤飯』  
夏雲小・光三中の在校生の進級と、光三中1年生の入学をお祝いして、お赤飯を炊きます。
- 12日 1年生給食開始 『セサミトースト ジャーマンポテト 米粉のシチュー』  
夏雲小1年生の給食が始まります。一日目は、配膳のしやすい「セサミトースト」と、人気メニューの「ジャーマンポテト」、米粉と豆乳で作ったやさしい味わいの「米粉のシチュー」を出します。  
たくさん食べてくれるとうれしいです！
- 13日 季節の料理 『さくらごはん』  
さくらの花を混ぜた香りの良いごはんです。春ならではの香りとお味を楽しみましょう。

### ◆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 みつば スナップえんどう

栄養士の紹介 草門史帆（くさかどしほ）  
4月より光が丘夏の雲小学校の栄養士を務めさせていただくことになりました。おいしい給食をお届けでき



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8日（月）です。