

(児童数配付)  
令和3年度  
**4月**

# 給食だより



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

令和3年4月7日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋  
栄養士 米澤優華

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
1回目の引き落としは5月6日(木)を予定しております。



## ご入学・ご進級おめでとうございます！



お子様たちは新しい環境の中、夢や希望そして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学校給食をつくって  
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に含まれています。



給食がはじまります！



### 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



### ～ご家庭でお願いしたいこと～

#### ★今日の給食は何か？

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ください。

※軽度のアレルギーがあり自己判断で給食を食べる場合には、献立表で食材をご確認ください。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に、食べることに集中できるように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です。

給食当番の時は、上着のそでやス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て、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、私たちの命は動植物の命によって育まれています。命を分けてくれたことに感謝の気持ちをもって食べるよう、ご家庭でも折に触れ、お話ください。

### ～給食室の紹介～

光が丘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、子校である本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学校の栄養士が行っています。食物アレルギー対応についても、除去食を基本に対応しています。

給食室では、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。子どもたちに給食の時間を楽しく過ごしてもらえよう、栄養士・調理員で力を合わせて頑張ります。

ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

#### 栄養士の紹介 米澤 優華（よねざわ ゆうか）

4月から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。みなさんにおいしい給食をお届けできるよう、一生懸命がんばります！



### !! 4月の献立から !!

#### 8日 進級お祝い膳 お赤飯 鶏の照り焼き わかめサラダ 沢煮椀

今年度最初の給食は、在校生の進級をお祝いして、お赤飯を炊きます。ほかにも、子どもたちに人気の鶏の照り焼きや、貝だくさんの沢煮椀も提供します。

#### 12日 1年生給食開始『ハヤシライス にんじんラペ』

本校1年生の給食が始まります。一日目は、配膳がしやすく、食べやすいハヤシライスを出します。

たくさん食べてくれるとうれしいです！

#### 16日 季節の料理『さくらごはん サバの塩焼き キャベツの甘みそ和え なめこ汁』

さくらの花を混ぜた、見た目がかわいらしいさくらごはんを出します。そして、冬を越し、甘さが凝縮された春キャベツを使ったキャベツの甘みそ和えも出します。食事からも春を感じてほしいと思います。

#### 22日 季節の料理『たけのこごはん 鰯のねぎみそ焼き のっぺい汁』

春を代表する野菜、たけのこを使ってたけのこごはんを出します。この時期にしか食べられないたけのこを、味わって食べてください。

＜学校給食用食材の産地等について 4月分＞

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

精米：青森県つがるロマン 鶏卵：栃木

肉類：鶏肉（宮崎、熊本、鹿児島）豚肉：（北海道、岩手、群馬）＊牛肉の使用はありません。

魚介類：鯖（ノルウェー）さくら（長崎）たら（ノルウェー）鮭（チリ、北海道）

ししゃも（アイスランド、カナダ）ちりめんじゃこ（宮崎）

青果類：大根（千葉、茨城、神奈川）セロリ（静岡、愛知、長野）さやえんどう（鹿児島、沖縄）

じゃが芋（長崎、鹿児島）きゅうり（長崎、埼玉、千葉、群馬）さつま芋（千葉、茨城）

人参（千葉、埼玉、鹿児島、徳島）ねぎ（練馬、栃木、千葉）にら（千葉、茨城、群馬）

さといも（愛媛、埼玉）ぶなしめじ（長野）キャベツ（愛知、千葉）生姜（高知、長崎）

とうもろこし（北海道）アスパラガス（佐賀）たけのこ（福岡、静岡）玉ねぎ（北海道）

小松菜（埼玉、千葉）えのきたけ（長野）にんにく（青森）ごぼう（青森）白菜（茨城）

万能ねぎ（福岡）ピーマン（茨城）大葉（愛知）みつば（茨城）れんこん（茨城）