（児童数配付）
令和5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5年４月６日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長　　宮林伸之
栄養士

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
給食費の月額、引き落とし日等については、後日紙面にてお知らせ致しますので、そちらをご確認ください。

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、子供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。

給食当番の身支度チェック

①髪の毛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清潔な白衣を身に付けましょう

～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両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、ご協力をよろしくお願いいたします。

栄養士の紹介　川﨑　優華（かわさき　ゆうか）
昨年に引き続き、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、一生懸命頑張ります！

🍴４月の献立から🍴　1年生は12日が給食初日となります。

7日　　在校生今年度最初の給食
『麦ご飯　鶏の照り焼き　野菜きんぴら　わかめと大根の味噌汁』

11日　進級お祝い膳　黄金赤飯　ジョア　鯖の塩焼きおろしぞえ　野菜の海苔和え　沢煮椀
今年度の在校生の進級をお祝いして、お赤飯を炊きます。さつまいもをいれ黄金色にして、食べやすくしています。

１２日　１年生給食開始『ハヤシライス　コーンサラダ』
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！

１９日　季節の料理『桜ごはん　鰆の幽庵焼き　うどとわかめの酢みそ和え　若竹汁』
毎月19日は食育の日と言われています。「食育」の育（いく）という言葉が19という数字になるからだそうです。
この日は桜の花を混ぜた、見た目がかわいらしい桜ごはんを出します。そのほか春に旬の食材を使用した鰆やうど、たけのこを使用して作ります。食事から春を感じてほしいと思います。

～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ただけると幸いです。
※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、お子様にお伝えください。※

★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で配膳等の支度をします。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て、髪が長い場合はまとめてください。

★食べることに集中できるようにしましょう
給食を頂く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な雰囲気づくりを心掛けてください。

★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、お話しください。

＜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。

品目		産地	品目		産地	品目		産地	品目		産地
米	米	秋田	野菜	さやいんげん	千葉･鹿児島･沖縄	野菜	みつば	千葉･埼玉	野菜	にんにく	青森
卵	卵	栃木		にら	茨城･栃木･千葉		しめじ	長野		れんこん	茨城
肉	鶏肉	宮崎･茨城		葉ねぎ	静岡･千葉･福岡		うど	練馬･栃木	果物	いちご	茨城
	豚肉	茨城		じゃがいも	長崎･北海道･鹿児島		しょうが	高知･長崎			
魚	じゃこ	高知		キャベツ	神奈川･愛知･群馬		こまつな	埼玉･千葉			
	さわら	長崎		きゅうり	群馬･千葉･埼玉		ねぎ	栃木･千葉･埼玉			
	ししゃも	青森		セロリ	茨城･愛知･静岡･長野		えのき	長野			
	さば	千葉		ごぼう	宮崎･青森･熊本		たまねぎ	北海道･佐賀			
	かつおぶし	鹿児島		たけのこ	静岡･福岡･愛媛		さつまいも	千葉･茨城			
				だいこん	神奈川･千葉･埼玉		にんじん	千葉･徳島			
				里芋	埼玉･愛媛･宮崎		コーン	北海道			