

平成29年度4月給食だより

練馬区立南町小学校

4月7日(金)より給食が始まります。1年生は4月11日(火)より給食が始まります。
新しい学年になり気持ちも新たに勉強や運動に頑張ろうと目標を立てていると思います。
何をやるにも健康第一です。よく体を動かし、しっかり食事をとり、十分な睡眠をとって健康で
丈夫な体を作って行きましょう。



みなさんに心がけてほしいこと。

クラスみんなが食べるものを扱っているという自覚を持ち
衛生に気をつけて 安全に給食当番の仕事をしなさい。



トイレをすませ、石けんでよく手を洗ってから席に着きなさい。

汚れたままの手で食べ物を食べることをないようにしなさい。
食事の前の手洗いは、風邪や食中毒を防ぐためにとても大切です。

いただきます



「いただきます。」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしなさい。

食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作って下さった方への
感謝の気持ちを表しなさい。



苦手な物やはじめて食べるものでも、ひとくちは挑戦して食べてみなさい。

10歳くらいまでに味覚が発達します。
色々な味に親しみ食の幅を広げていきなさい。



おかずと主食は交互に食べ'ばっかり食べ'にならないようにしなさい。

「ばっかり食べ」は栄養の偏りが生じやすくなります。
1食完食することで献立表示の栄養をとることができます。
味の変化も楽しみながらいただきます。



片付けもきちんとしなさい。

感謝の気持ちが片付け方にあらわれます。
食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しなさい。

「食べもの」まめちしき

春の食べものの
だいひょうせんしゅ!



「たけのこ」



たけのこは大きくなるのが早く、土の上に「め」が
出てから10日ほどで「たけ」になります。「たけ」
の赤ちゃんなので、「たけのこ」。白くてやわらかく、
よくかむとほのかなあまみもあります。「しょくもつ
せんい」が多く、おなかをすっきりさせてくれます。

たけのご飯	4人分
精白米	280g
食塩	1g
油揚げ	20g
たけのこ	40g
にんじん	20g
砂糖	4g
薄口醤油	16g
清酒	2.5g

たけのご飯作り方

1. 生のたけのこはぬかに唐辛子を加えてゆで、えぐみをとる。
2. 米をとぎ具の材料を適当な大きさに切り水加減を調節し調味料と一緒に炊き込む。
3. ふっくらと混ぜ蒸す。

給食室からこんにちは

食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、子供たちが喜んでくれるおいしい給食を
毎日提供できるよう努めて参ります。どうぞよろしく願いいたします。

今年度の調理員のメンバーを紹介します。好きな給食メニューはなあに?...

- | | |
|--------------------|------------------------|
| *佐藤 千秋.....あげパン | *篠 忠明.....カレーライス |
| *向井 ひろみ.....肉団子スープ | *清田 久仁男.....五目あんかけ焼きそば |
| *矢島 泰輔.....マリアナソース | *湯浅ひで子.....唐揚げ |
| *玉井 さゆり.....煮魚 | |

給食費について

後日詳しいプリントが配布されますので、そちらをよくご参照下さい。