

平成31年度

# 4月の給食だより

平成31年4月8日  
練馬区立高松小学校  
栄養士 宮島加奈代



「早寝早起き朝ごはん」運動



## ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい日々が始まり、子どもたちは新しい環境の中で期待いっぱいなのではないでしょうか。今年度も高松小給食室では、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作りに励んで参ります。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

## 安全・安心な給食を子どもたちに！

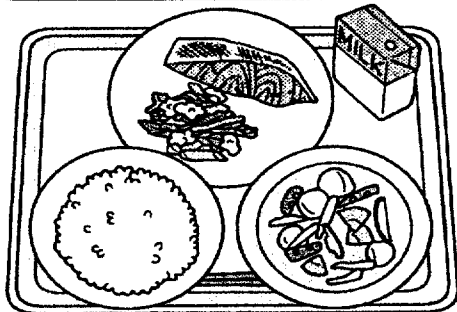
学校給食では、子供たちの健やかな成長のため、栄養バランスを考えたおいしい食事を提供しています。そして、おいしい給食を届ける上で欠かせないのが衛生管理です。

給食室では白衣、エプロン、靴などを作業ごとに使い分けたり、作業動線の交差を少なくしたり、熱風消毒やアルコール消毒をしたり、中心温度85℃1分以上加熱の確認をしたりと、衛生管理を徹底しています。

今年度も衛生管理に気をつけて、給食作りに努めていきます。



## 学校給食の役割



給食は栄養バランスのとれた食事によって、子供たちの健康や心と身体の成長を支えるのはもちろん、食に関する指導をすすめるための「生きた教材」でもあります。特に、給食の時間では、準備から後片づけまでの実践活動を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につきます。また、地場産物や地域の郷土料理、行事食などの提供を通して、地域の文化や伝統への理解と関心を深めることが期待されています。

## 清潔な白衣を身につけましょう



給食当番の白衣は、配ぜんの際に髪の毛などが給食に入るのを防ぐ役割があります。衛生的に配ぜんするためにも、清潔な白衣を身につけましょう。給食当番が終わった日にはご家庭に持ち帰りますので、洗濯をしていただくよう、ご協力をお願いいたします。

## 毎日朝ごはんを食べましょう！

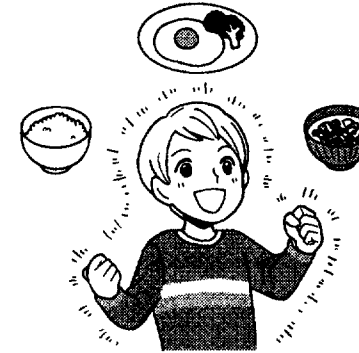
脳のエネルギーになる

体温が上がる

体が目覚める

血流がよくなる

排便を促す



朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーが補給され、体温が上昇します。これによって脳の働きが活発になり、体が目覚め、スムーズに活動ができるようになります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。

## 4月の献立紹介

### ◆さくらごはん (9日)

年に一度の、桜の花びらを使った春のメニューです。



### ◆たけのこごはん (23日)

この春とれた新たけのこを味わいます。新たけのこは、この季節にしか食べることができない旬の食材です。



### ◆新じゃがいものそぼろに (25日)

新じゃがいもとは、冬に植えられたものが収穫後すぐに出荷される皮が薄いみずみずしいじゃがいもを指します。きめが細かいので、舌の上でとろけるような食感が特徴です。



## 保護者のみなさまへ

給食費の初回引き落としは5月13日(月)に行われます。詳しくは後日配布するお知らせをご確認ください。

●平成31年度1食単価● 低学年238円 中学年252円 高学年271円