

令和7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
令和7年4月7日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林 伸之
栄養士 川崎 優華



色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。新しい環境で、疲れもでやすくなります。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。

食事にふさわしい話をする。

食器は大切に使う。



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくとう安心です。



4月の献立から!! 10日 進級お祝い献立「さくらごはん 魚のあけぼの焼き 三色ごま和え お祝いすまし汁」

お米と、もち米を炊き、さくらの葉の塩漬けを混ぜた、さくらごはんです。魚のあけぼの焼きは、さわらに下味をつけ、人参のすりおろしとマヨネーズを合わせたものをのせて焼きます。朝日が出て、明るくなってきた空の色をイメージしています。すまし汁には花麴が入ります。食事からも春を感じられるメニューです。

14日 1年生給食開始
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「カレーライス」です。給食当番も始まります。

15日「春野菜のうき煮」
春野菜のたけのこ、ふきを使用した煮物を作ります。旬の野菜を味わいましょう。



<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	秋田	にんじん	徳島	にんにく	青森	たけのこ	静岡		
卵	東京・埼玉	キャベツ	愛知	じゃがいも	鹿児島	野菜	ふき	愛知	
肉	鶏肉	宮崎	ぎゅうり	埼玉	ごまつな	東京			
	豚肉	宮崎	ねぎ	練馬区	もやし	栃木			
魚	さわら	石川	だいこん	千葉・練馬区	しょうが	茨城	果物	美生柑	愛媛
	さば	ノルウェー	たまねぎ	北海道	ごぼう	青森			
	かつお	宮崎・静岡	チンゲン菜	千葉	ピーマン	宮崎			