

令和8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8年4月7日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 外山俊吾



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。



## 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

<b>よい姿勢で食べる。</b> 	<b>食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。</b> 	<b>食事にふさわしい話をする。</b> 	<b>食器は大切に使う。</b> 
----------------------	----------------------------------	--------------------------	----------------------



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安心です。



### 4月の献立から

**9日 進級お祝い献立「赤飯 さわらの西京焼き 五目きんぴら 紅白すまし汁」**  
お米ともち米、あずきを入れたお赤飯を炊きます。旬のさわらを西京みそに漬けて焼きます。すまし汁は、紅白の麩を使ってお祝いします。

**13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。

**27日「たけのごはん」**  
旬を迎える、たけのこと春野菜のサラダで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	きゅうり	埼玉	こまつな	東京	果物	美生柑	愛媛
	豚肉	ねぎ	練馬区	もやし	栃木			
魚	さわら	だいこん	千葉・練馬区	しょうが	茨城			
	さば	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			

### 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

<b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。 	<b>2</b> 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。 	<b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。 
<b>4</b> 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。 	<b>5</b> 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。 	<b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。 
		<b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。 