

平成27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

平成27年4月6日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 遠藤真司
栄養士 澁谷 楨

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今年度第1回目の引き落としは5月7日です。

入学・進級おめでとうございます

うらかな季節の中、新学期を迎えました。子供たちにとって入学・進級は一つの節目でもあり、新しい体験の連続です。新たな生活やクラスに慣れるまで、普段以上に疲れを感じる場合があります。ご家庭での食事は栄養バランスの良い内容を心がけ、体調を整えましょう。また、早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べて登校させるようにしてください。学校給食は、子供たちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように最新の注意をはらっています。今年も1年間よろしくをお願いします。

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です。

- 献立の作成にあたっては、子供たちの嗜好の偏りをなくすよう配慮し、魅力あるおいしい給食となるよう努めています。
- 行事食や郷土食を取り入れ、旬の食材を使用した季節を感じられる献立を心がけています。
- スープや汁物のだし、カレーやシチューのルーなどは手作りしています。
- 薄味を基本とし、素材の味を生かした味付けにしています。

学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるために、大切な教材となります。



【ご家庭でお願いしたいこと】

今日の給食は何か？

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くださいと幸いです。
また、軽度のアレルギーで自己判断で給食を食べる場合には、献立表で食材を確認の上、食べないことが望ましいものがありましたら、お子さんにお伝えください。

食べることに集中できるようにしましょう

給食は一定の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、食べることに集中できるような雰囲気づくりを心がけてください。

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になります。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えます。
給食当番の時は、上着のそでやスポ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、髪が長い場合はまとめてください。

食べ物を大切に作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。感謝の気持ちをもって食べるよう、ご家庭でも折に触れ、お話し下さい。

～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夏の雲小学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従来通り学校の栄養士が行います。食物アレルギー対応についても、除去食を基本にできる限りの対応をしています。

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・ご協力をお願いいたします。



栄養士の紹介 澁谷楨（しぶやかずえ）

4月より光が丘夏の雲小学校の栄養士を務めさせていただきますことになりました。おいしい給食をお届けできるよう、がんばってまいります！

4月の献立から

7日 さくらごはん

さくらの花を混ぜた香りの良いごはんです。春ならではの香りと味を楽しみましょう。

9日 赤飯

光三中1年生の入学と他学年の進級のお祝いとしてお赤飯を炊きます。

13日 紅白ゼリー

夏雲小1年生の給食が始まります。入学祝いとして、カルピスとアセロラジュースで作る「紅白ゼリー」を出します。

24日 菜の花ごはん

炒り卵を黄色い菜の花の部分に、菜花を緑の茎の部分に見立てた、彩りもきれいなまぜごはんです。

◆4月の旬の食材◆

新じゃがいも 新たまねぎ たけのこ

