

平成28年度
4月

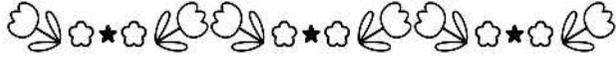
給食だより



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28年4月6日

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6日(金)です。



練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋
栄養士 澁谷 楨

入学・進級おめでとうございます！

芽吹き春の、春のあたたかな日差しの中、ピカピカのランドセルを背にした新入生を迎え、学校全体が華やいだ雰囲気に包まれる季節を迎えました。

新しいクラスでの生活に、みなさん希望に満ちあふれているのではないのでしょうか。

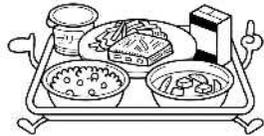
給食室でも、今年度もみなさんにおいしい給食をお届けしようと、スタッフ一同張りきっているところです！

1年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

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します。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。

給食がはじまります！

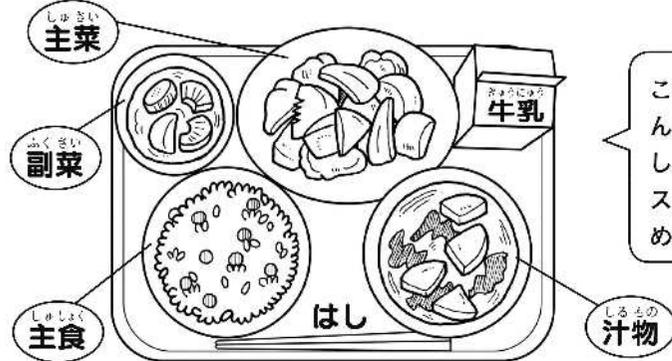


給食当番の身支度チェック

- ①髪のはは全部帽子に入れましよう
- ②マスクはきちんとつけましよう
- ③つめは短く切っておきましよう
- ④手は石けんできれいに洗いましよう
- ⑤清潔な白衣を身につけましよう



配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましよう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

～ご家庭でお願いしたいこと～

今日の給食は何かな？

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よう

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に、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よう

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ひます。

給食当番の時は、上着のそでやズボ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。

食べ物を大切にする心を育てましよう

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生まれています。感謝の気持ちをもって食べるよう、ご家庭でも折に触れ、お話しください。

4月の献立から

- 8日 進級祝い 『赤飯』
光三中1年生の入学と、夏雲小・光三中の在校生の進級のお祝いとしてお赤飯を炊きます。
- 13日 入学祝いデザート 『オレンジゼリー』
夏雲小1年生の給食が始まります。入学祝いとして、オレンジ色が鮮やかなオレンジゼリーをデザートに出します。
- 14日 季節の料理 『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。春ならではの香りや味を楽しみましよう。
- 19日 東京都地場産物 『ムロアジの揚げ餃子 糸寒天サラダ』
毎月19日は「食育の日」です。4月は八丈島産のムロアジを使ったムロアジの揚げ餃子、伊豆諸島産の糸寒天を使った糸寒天サラダをだします。
- 4月の旬の食材
新じゃがいも 新たまねぎ たけのこ 春キャベツ 菜花 いちご