

平成30年度

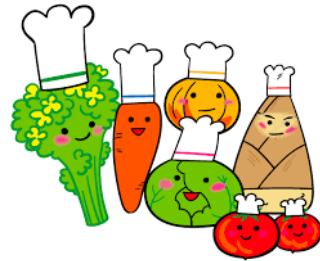
# 4月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関川 健  
栄養教諭 佐藤 綾子

ご入学ご進級おめでとうございます。

光が丘秋の陽小学校では、食育や地産地消を推進しています。

4月は、1学年ずつ進級しているため3年生は、中学年の量に5年生は高学年の量になっています。はじめは、量が多くなったように感じるかもしれませんが、少しずつ適正量になれていきましょう！全量食べると、学年に必要な量になります。



1年生は、16日（月）から給食が始まります。

お子様は好き嫌がなく、いろいろなものを食べることができるようになっていますか？給食時間も決められた時間の中で食べなければなりません。16日までに練習してみてください。また、1年生の練習も兼ねているため、16日からの週は、盛りつけがしやすいメニューや果物の皮を剥く練習、ご飯・パン・麺を食べる練習メニューになっています。

☆4月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城

産地	練馬	東京	北海道	青森	秋田	岩手	神奈川	千葉	茨城
食材名	うどん	小松菜	ししゃも 玉葱	ごぼう にんにく	豚肉	鶏肉	キャベツ 大根	人参 水菜	れんこん パセリ
産地	栃木	埼玉	静岡	愛知	愛媛	青森	高知	群馬	長崎
食材名	もやし	なす 法蓮走	かじき 桜エビ	玉葱 キャベツ	美生柑 里芋	いか	生姜	きゅうり ねぎ	鯖

給食費引き落とし日は、5月からになります。

5月7日（月）と再振り替え21日（月）です。



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきて下さい！

## 給食の持ち物

- ①給食袋（②～④を入れる）
- ②ナフキン③手ふきハンカチ（給食専用）
- ④マスク

\*毎日持ち帰ります。きれいに洗って清潔なものを持ってきてきましょう。

## 給食着

- ・給食着は給食当番の児童が使います。
- ・当番の児童が金曜日に持ち帰りますので、洗濯後、アイロンをかけて月曜日に必ず持たせてください。ほころびなどがありましたら簡単な補修をしていただけると助かります。

食事の前には手を洗います。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがしっかりとできますか？正しい姿勢で食べることやおはしを正しく持つことができますか？

朝ごはんを欠食すると勉強や運動をがんばることができません。朝ごはんをしっかりと食べると、給食までの時間を元気に過ごすことができます。好き嫌いをせず、なんでも食べるようにしましょう。きれいな物でも少しずつ食べてみましょう。

給食ではいろいろな食材を使うようにしています。ぜひ、ご家庭でもいろいろな食材を使って色々な味に慣れるようにしましょう。

## 4月の献立より

練馬区産東京都産の食材を使用しています！地産地消！です。

- 10日（火）小松菜のアーモンド和え・・・東京産の小松菜を使用します。
- 19日（木）旬の果物、美生柑（びしょうかん）を食べます。
- 25日（水）東京ウドの鶏肉炒め・・・練馬区の井口さんの畑でとれたうどを使用します。
- 27日（金）桜えびのかき揚げうどん・・・旬の桜エビを使用します。お誕生日給食です。