

2019年度

# 4月給食だよ！

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
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、15日（月）から給食がはじまります。

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せんか？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。15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、15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	山形	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	赤ピーマン	キャベツ 大根	大根 法蓮草	レタス
産地	栃木	埼玉	静岡	香川	愛媛	群馬	長野	沖縄	長崎
食材名	もやし	人参 小松菜	セロリ 桜エビ	パセリ	なつみ 里芋	わらわ	しめじ	いんげん	鱈 ジャガイモ

給食費引き落とし日は、5月からになります。

5月7日（火）と再振り替え19日（金）です。



早ね・早おき・朝ごはん

「早ね・早おき・朝ごはん」運動シンボルマーク

※早ねをすると朝、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ください！

## 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。



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。

- 9日（火）進級をお祝いしてお赤飯を食べます。
- 15日（月）1年生の初めての給食です。秋の陽小では、1年2年3年と4年5年6年の2段階の辛さでカレーを作っています。
- 25日（木）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。
- 26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。