

令和4年度

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
学校栄養士 山本 わかな

# 4月給食だよ!

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、14日(木)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きますか? 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。14日までに練習してみてください。また、1年生の給食になれる練習も兼ねているため、最初は、家庭でもなじみの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        | 北海道        | 青森         | 群馬          | 長野         | 栃木       |     | 静岡         | 茨城         |
|-----|-----------|------------|------------|-------------|------------|----------|-----|------------|------------|
| 食材名 | うどん       | たまねぎ       | りんご<br>ごぼう | きゅうり<br>法連草 | レタス<br>しめじ | にら<br>ねぎ | もやし | 玉ねぎ<br>青梗菜 | ピーマン<br>水菜 |
| 産地  | 千葉        | 埼玉         | 神奈川        | 愛知          | 愛媛         | 佐賀       | 高知  | 鹿児島        | 徳島         |
| 食材名 | ねぎ<br>パセリ | 小松菜<br>法連草 | 大根<br>キャベツ | キャベツ<br>セロリ | 玉ねぎ        | 玉ねぎ      | 生姜  | じゃが芋       | 人参         |

給食費引き落とし日は、5月からになります。

5月11日(水)と再振り替え23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くと助かります。

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きます! 地産地消! です。

- 14日(木) 1年生給食開始です。秋の陽小のカレーライスは、1から3年生と4から6年生で辛さを変えているカレーです。
- 28日(木) 東京うどと桜えびのかき揚げうどん・・・東京うどと旬の桜えびを使用します。練馬区の井口さんの畑でとれたうどを使用します。