



令和5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月給食だより



ご入学・ご進級おめでとうございます。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、光が丘秋の陽小学校の新年度がスタートしました。新しい学校、そして新しい学年、子供たちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子供たちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を、給食室一同力を合わせて届けていきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

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（金）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きますか？給食は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、給食で初めて食べる食材がないように、献立表を確認して、家で一度食べてみてください。



早ね・早おき・朝ごはん

※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！

☆4月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・北海道

産地	北海道	青森		群馬	茨城	栃木	埼玉	千葉	
食材名	たまねぎ	ごぼう にんにく	りんご	きゅうり	さつまいも ピーマン	もやし ねぎ	ほうれん草 小松菜	さやえんどう にんじん	パセリ 大根
産地	長野		愛知	愛媛	長崎	宮崎	熊本	鹿児島	沖縄
食材名	えのき しめじ	白菜	キャベツ セロリー	清見 美生柑	しょうが じゃが芋	ピーマン	たけのこ	じゃが芋	さやいんげん

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お願いします。



4月の献立より



7日（金）進級をお祝いして赤飯を食べます。

14日（金）1年生の初めての給食です。秋の陽小のカレーライスは1年から3年と4年から6年の2段階の辛さでカレーを作っています。

25日（火）旬のたけのこを使った、たけのこごはんです。