



# 4月給食たより

令和8年度4月号  
練馬区立上石神井北小学校  
校長 濱中 一  
栄養士 伊藤 さおり

## ご入学・ご進級おめでとうございます



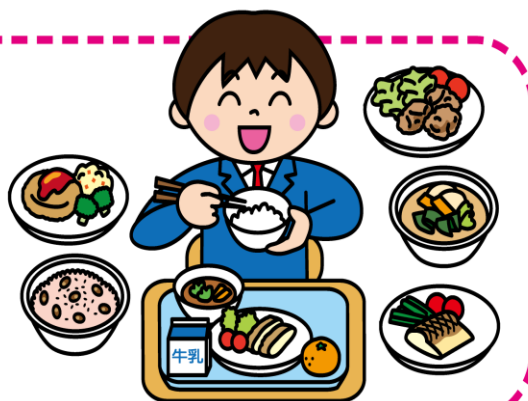
「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化

- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など



### 上北小の給食室

本校では、約890食の給食を校内の給食室で調理します。調理業務は、昨年度に引き続き、東洋食品株式会社に委託しています。

～栄養士よりひとこと～

栄養士の伊藤さおりです。上北小、2年目になりました。今年度も「安心安全でおいしい給食」の提供に努めてまいります。

### 給食袋をご準備ください！



- ランチョンマット …個人トレーの下に敷きます。毎日持ち帰って洗濯をお願いします。
- 給食用ハンカチ …口の周りや果物・牛乳等で汚れた手をふきます。
- マスク・マスク入れ …衛生管理上、給食当番はマスクが必要です。
- (髪が長い人)ヘアゴム…特に給食当番は、髪の毛が給食に入らないように髪を結びます。

# 給食時間の約束



## 献立表確認のお願い

### 給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるとともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは家庭で食べることをお願いします。



<練馬区では使用しない食材>  
 そば、ピーナッツ、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、ピスタチオ、ブラジルナッツ、  
 ハーゼルナッツ、パカンナッツ、マカダミアナッツ、まつの実、生の魚卵(いくら、とびっこ、たらこ等)

## ～今月の行事給食～

9日(木) 進級お祝い給食 … 「桜ごはん」

日本のお祝い事で飲まれる桜茶は、塩と梅酢で漬けた八重桜の花びらにお湯を注いだものです。春らしく八重桜の花を炊き込んだ「桜ごはん」と春を呼ぶと言われる「鶯の西京焼き」で進級をお祝いします。

13日(月) 1年生給食始め … 「チキンカレー・サイダーゼリー」

1年生が小学校に入学して初めての給食は、これからの始まる毎日の給食が楽しみになる献立にしました。ルーから手作りした、スパイスの香るやさしい味わいのチキンカレーと、見た目も華やかなサイダーゼリーを作ります。

30日(木) 旬のご飯 … 「たけのご飯」

旬のたけのこで「たけのご飯」を作ります。白身の小魚の「めひかりの唐揚げ」とすまし汁を添えて、季節の素材を味わえる和食を作ります。