

いただきます!

令和3年 4月 前川東小学校 食育部



ご入学・ご進級おめでとうございます。

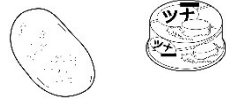
前川東小学校は校内に調理室がある自校調理校で、同じく自校調理の25小学校との統一献立で給食を提供しています。調理員6名で、児童・教職員合わせて約550食を調理しています。

この給食だよりでは、献立やレシピの紹介、食に関する情報などを発信していきます。一年間、よろしくお願いします。

～ 4月の献立を紹介します ～

<12日 ごはん・ツナポテトコロッケ・春野菜のみそ汁・エコふりかけ>

2～6年生の給食初日は手作りのツナポテトコロッケです。サクサクと揚がったコロッケに、じゃがいもとツナのおいしさが詰まっています。かつお節で出汁をとったみそ汁と、その残りで作るエコふりかけは、ごはんとの相性も抜群です。



<14日 バターロール・とりのから揚げ・ヌードルスープ>

14日からは1年生も給食が始まります。初めての給食がスムーズに進むよう、配膳しやすい献立にしています。「学校の給食っておいしい!」と思ってもらえると嬉しいです。

<19日 カレーライス(麦ごはん)・もやしとコーンのソテー>

給食のカレーライスは、いつの時代でも人気のメニューです。全学年がおいしく食べられるよう、辛さは控えめにし、チーズを入れてコクを出しています。カレーの日は、学校中にスパイスの香りが広がり、「給食が待ちきれない!」という声も聞こえます。



<21日 ちらしずし(酢飯)・お祝いすまし汁・お祝いピーチゼリー>

入学・進級のお祝い献立です。ちらしずしの具を酢飯に混ぜて食べてください。お祝いすまし汁には、桜形のかまぼこを入れています。見た目も華やかで、お祝いにはピッタリの献立です。

<28日 たけのこごはん・厚焼き卵・春キャベツのみそ汁>

今が旬のたけのこは炊き込みごはん、春キャベツはみそ汁に使います。旬のおいしさがたっぷり詰まった献立です。厚焼き卵の黄色が加わり、春らしさを感じられます。

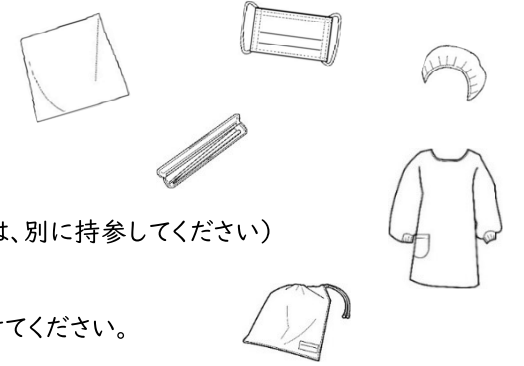


※川口市ではホームページで、給食の概要・共同献立表・主な食材の産地・食材の放射性物質測定検査の結果などについて、お知らせしています。

～ 給食の持ち物、給食当番の仕事をご確認ください ～

毎日持ってくるものは、

- ① 給食袋(②～⑥を入れます)
- ② ナプキン(机に広げて使います)
- ③ 箸(箸箱に入れてください)
- ④ 手拭きハンカチ(給食専用のものを用意してください)
- ⑤ マスク(給食前に取り替えます。登校時に使用するものとは、別に持参してください)
- ⑥ 歯ブラシ・コップ



です。毎日持ち帰りますので、きれいに洗い、清潔なものを持たせてください。

給食当番の児童は、学校で用意した給食着を使います。使用したものは金曜日に持ち帰りますので、洗濯してアイロンをかけ、月曜日に忘れずに持たせてください。ほころびやボタンの外れなどがありましたら、簡単に補修をしていただくと助かります。

配膳台カバーは月末の金曜日に持ち帰ります。給食着と同様の対応をお願いします。

★ 学校給食について ★

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置付けられています。学校における食育は、

- 心身の健康を助ける(成長に必要な栄養を供給し、健康な体と心を育てる)
- 正しい食理解へ導く(食に関する正しい知識を伝え、望ましい食生活を養う)
- 社会性を育てる(学校生活を豊かにし、豊かな人間関係を築く)
- 感謝の心を育む(食べ物を大切に、感謝する心を育む)
- 食文化を伝える(各地域の産物や食文化、歴史などを知り、尊重する)



という観点から進められています。給食は「生きた教材」として、教育活動を支えています。

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成されており、1日に必要とされる栄養量の約1/3(不足しがちな栄養素は40～50%)が摂れるようにしています。

牛乳は成長期に不可欠なカルシウムを多く含むため、毎日必ず提供されています。給食では1日に必要とされるカルシウムの50%が摂れるようになっていますが、給食だけでは不十分です。また、休日は平日に比べ、カルシウムの摂取量が少ないという報告もあります。カルシウムは不足しがちな栄養素なので、ご家庭でも、おやつに牛乳を飲んだり、朝食に乳製品をプラスしたりして、工夫しましょう。また、小魚や青菜などの野菜、大豆製品などにも多く含まれています。アレルギーがある人は、このような食品を意識して取り入れると、カルシウム不足を予防できます。

本校では、食物アレルギーがある児童に対し、できる限り、除去食の提供を行っていますが、調理工程によっては家庭からご持参いただくこともあります。安全性を最優先に考えて対応していきますので、ご協力をお願いします。

給食に関するご意見やご相談は、栄養士までご遠慮なくお寄せください。