



# 給食だより

令和5年4月号  
松戸市立旭町小学校

うらかな春の光とともに新年度がスタートしました。今年度も子どもたちが健康で過ごすお手伝いのできる、安全でおいしい食事を提供していきたいと思ひます。

## 学校給食についてお知らせします。



### 役割

学校給食は食事を先生や友達と一緒に食べながら、正しい食事の仕方を身につけるとともに、食事を通して好ましい人間関係を育てるという役割があり、教育の一環として行われています。

栄養バランスのよい食事によって、子どもたちの心と体の健康や発育を支えるのはもちろん、食に関する指導を効果的にすすめるための教材でもあります。

### 献立について

- 主食がごはんの日が週3~4回。パン、麺は週1~2回です。
- 子どもたちが好きな献立と体験してほしい献立を組み合わせています。
- 旬の食材、伝統的な食材、地場産物を活用します。
- 生活習慣病予防のための栄養バランスの食事内容になるように、野菜、果物、いも、海藻、魚、豆を多くとりいれます。
- 材料は新鮮で安全なものを選択し、手作りを心がけています。
- 衛生、安全には十分注意しています。

### お願い

給食当番が着る給食着（白衣・帽子）は金曜日に持ち帰ります。洗濯・アイロンかけをしていただき、月曜日に持たせてください。アイロンかけはしわのばしだけでなく、殺菌効果もありますのでよろしくお願ひします。

## 今月の献立から



### たけのこごはん

桜が咲き終わると新たけのこがおいしい季節です。油揚げと一緒に煮て、たけのこごはんにします。おかずは鯖フライ。どちらも春を味わう料理です。

### ひじきの煮もの

大豆やひじきは代表的な乾物の食品。伝統的な食品にも触れてほしいので給食では乾物も多くとりいれています。ひじきはおなかをきれいにしてくれる食物せんいや、骨をつくるカルシウムがたくさん含まれています。給食では子どもたちが食べやすいように挽肉をいれて煮ています。



17日（月）1年生の給食もカレーライスではじまりました。ごぼうチップサラダはごぼうに片栗粉をつけて揚げ、塩と青のりをまぶしたチップスを野菜に混ぜたサラダです。

1年生は、はじめて出会う食材もあると思いますが、少しずつ給食の味に慣れていってくれるとうれしいです。



### 作ってみませんか

### チーズ焼きおにぎり

材料 4個分

• ごはん 400g  
（茶碗軽く4杯）

• しょうゆ 小さじ1  
 • 青のり 小さじ1/2  
 • 白ごま 小さじ1  
 • とろける  
 スライスチーズ 1枚

1. 温かいごはんにしょうゆ、青のり、ごまを混ぜます。

2. おにぎりを握り、1/4に切ったスライス

チーズをのせます。

3. オープントースターでチーズが溶けて、軽

く焼き色がつくまで焼きます。

※ちりめんじゃこを混ぜてもおいしいです。