

給食だより 4月

令和4年4月号
松戸市立寒風台小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境に、子どもたちは期待に胸をふくらませ、また不安もちょっぴり抱いていることでしょう。子どもたちが1年間、それぞれの力を伸ばして、元気に成長していくために、今年度も学校給食や食に関する指導を通して応援していきたいと思えます。どうぞ、よろしくお願いたします。

～給食のルール～

7日から給食がはじまりました！給食のルールをよく確認しましょう。

給食当番の人は白衣（エプロン）とマスクをきちんと身につけましょう。

クラスのみんが食べるものを扱っているという自覚をもち、衛生に気を付け安全に給食当番の仕事をしましょう。



トイレをすませ、せっけんでよく手を洗ってから席につきましょう。

汚れたままの手で食べ物を食べてはいけません。食事前の手洗いはかぜや食中毒を防ぐためにも効果的です。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりしましょう。

コロナ禍ですので、声を出さずに心の中で「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。



苦手なものや初めてのものでも、一口は挑戦して味わってみましょう。

子どもの時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えますよ。（食物アレルギーのある人は、原因となる食べ物を食べてはいけません）



片づけもきちんとしましょう。

調理員さんが気持ちよく後片づけができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。



おかずと主食は交互に食べ、「ばっかり食べ」にならないように注意しましょう。

「ばっかり食べ」は栄養に偏りが生じやすく、作った人をいやな気持ちにさせます。また料理とご飯の味を口の中で重ねて味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。



寒風台小の給食を紹介します！



○献立内容は？

主食：ごはんの日：月、水、金曜日（白米、まぜごはん、カレーライスなど）

パンの日：火曜日（食パン、コッペパン、トースト、バーガーなど）

めんの日：木曜日（うどん、ラーメン、スパゲティなど）

主菜：肉（豚肉、鶏肉）、魚（鯖、鮭、鰹、鰯など）を焼いたり、煮たり、揚げたりします。野菜の煮物もあります。

副菜：和え物（のり、鰹節、種実を使用します）、サラダ（種実、海草を使用します）、ふりかけ（小魚、種実を使用します）

汁物：みそ汁（野菜、豆腐類、芋類を使用します）、スープ（野菜、芋類、海草、ベーコンを使用します）

デザート：主に旬のくだもの（心の栄養に！）

牛乳：毎日、つきます（成長に必要な、カルシウムがたっぷり）

※行事等で主食の曜日が変わることもあります。献立表でご確認ください。

○給食だより、献立予定表

1ヶ月に1回発行します。家庭内で目のつきやすいところに張っていただき、ぜひお子様との話題にしてください。また、「給食だより」や「献立予定表」の裏面にも材料や、産地等の情報も掲載していますのでご活用ください。献立では、行事食、旬の材料を使った料理など多彩な献立を計画しています。

○お願い！

当番にあたった児童が週末に給食着を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と滅菌のためのアイロンがけをして、週明けに忘れず持たせてください。よろしくお願いいたします。

今月の旬は、「キャベツ」です！



キャベツは、季節によって葉の巻き方が違います。冬はぎっしりと、春はふんわりとしたまき方です。そのため、生で食べても柔らかく食べやすいのが特徴です。キャベツは、大きめの葉1枚で1日に必要なビタミンCの20%が摂取できます。また、食物繊維も豊富にふくまれています。食物繊維は、おなかの調子を整えて

くれます。給食でキャベツは、和え物・サラダ・スープに使用します！

※今年度も、「早寝・早起き・朝ごはん」を元気の合言葉にしていきます。

ご協力をお願いいたします。