

食育だより4月



4月の給食目標
安全に気をつけて、
準備や後かたづけをしよう

いよいよ今年度の給食が始まりました。1年生も初めての給食の準備や片付けを、みんなで協力してがんばっています。
学校生活を充実したものにするためには、まず自分自身の健康が大切です。バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

今月のこんだてについて

このコーナーでは、その月の献立の特徴や使用している地場野菜などをお知らせしています。また、毎月ご家庭に配付している基準献立とは異なる独自献立についてもこのコーナーでお知らせしますので、毎月確認をお願いいたします。

こんだての
こんだては～？



○春を感じられるように、旬の食材を取り入れました。

(さわら・キャベツ・みつば・晩柑)

○初めて給食を経験する1年生が食べやすく親しみやすい献立を取り入れました。

(ツナそぼろ・肉じゃが・生揚げのそぼろ煮・魚フライ・ペンネミートソース)

☆献立変更☆

25日(火) ミックスフルーツ → いちご入りミックスフルーツ

【材料】

黄桃缶、パイン缶、りんご缶、いちご、レモン、砂糖、水

<今月の自校炊飯>

来月から自校炊飯を始めます。

お楽しみに!

横浜市 食育キャラクター

<今月の地場産野菜>

こまつな キャベツ



バランスイーナちゃん

《藤が丘小学校の給食について》

【献立内容】

週に3~4回程度、ごはんが出ます。日本型食事の回数を増やし、はしを使う日が多くなっています。

ビタミン類や食物繊維を摂取するため、麦ごはんや胚芽ごはんも取り入れています。パンも様々な種類があり、低・中・高学年で大きさが違うものが出ます。その他麺類も出ます。

おかずはできるだけ手作りを心がけ、だしやスープをとるところから、カレーなどはルーを作るところから調理しています。ふりかけも手作りにしています。飲み物は成長期に必要なカルシウムの吸収率が1番良い牛乳をほぼ毎日出します。その他麦茶、はっこう乳などが出ることもあります。

【栄養】

文部科学省が定める「学校給食実施基準」に沿って、献立を作っています。

不足しがちなカルシウムやビタミン類は1日の約2分の1量がとれるようになっています。

成長期の子どもたちが健康で元気に毎日過ごせるように、おいしくて栄養バランスの良い献立を作っています！



給食当番の人準備はOK?



給食当番になったら・・・

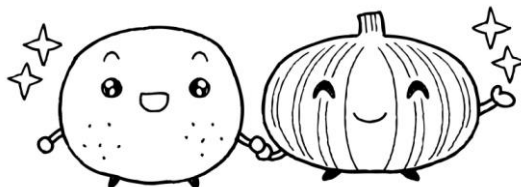
帽子とマスクは自分のものを使います。必ずクラスと名前を書いておいてください。また、ゴムがゆるんでいたり、使えなくなった場合は、治すか購入をお願いいたします。白衣は学校のものを使います。1週間使ったものを金曜日に持ち帰りますので、洗濯をして、月曜日忘れずに持たせるよう、お願いいたします。ボタンのほつれやゴムのゆるみ等がありましたら、お手数ですが修繕していただきたいと思ひます。

お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願ひいたします。



4月からは、順次とれたてみずみずしい、「新じゃがいも」や「新たまねぎ」を給食でも使用します。

新じゃがいも



新たまねぎ

水分がたくさん含まれるので、使用する水の量を調整するなど、工夫して調理します！

今年度も安全でおいしい給食を作ります

(株)東洋食品

よろしくお願ひいたします。

