

# 4月

# 給食だより

2024年4月  
横浜市立和泉小学校



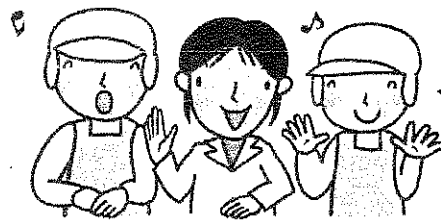
ご入学・ご進級おめでとうございます。

さわやかな新学期がスタートしました。学校では新1年生を迎え、新しい学年・クラスになり、元気いっぱいの子どもの声が聞こえてきます。給食室も新たなメンバーを迎え、気持ちを新たに頑張ります。

今年度も安全でおいしい給食づくりに努めてまいりますので、学校給食にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 給食室メンバーを紹介します

栄養職員  
藤本博子

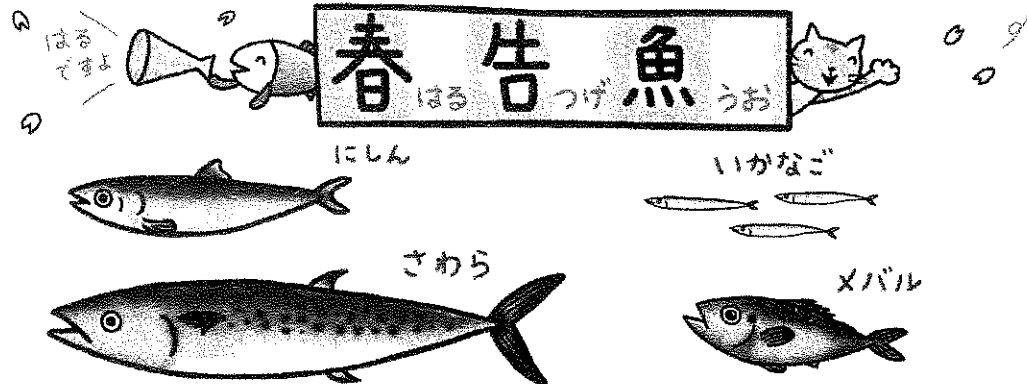


よろしくお祈いします

調理員	
関谷法子	小菅美和
清水麻未	栗竹進太
井坂津弥子	鈴木恵美子
朝香さよ子	池田夕子
足立ひろえ	石川加恵子

## 4月の献立

- 春を感じられるように、旬の食品を取り入れました。  
(さわら・キャベツ・みつば・晩柑・じゃがいも)
- 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。  
(ハンバーグてり焼きソース・肉じゃが・生揚げのそぼろ煮・ペンネトマトソース・魚フライ)



## 横浜市の給食について



### 給食の目的とは？

学校給食は、子どもたちが大人になっても健康でいられるように、『どんな食べ物をどれだけ、どうやって食べればよいのか』を勉強する場です。食に関する知識や、給食を作ってくれるいろいろな人への感謝の気持ち、給食を通じて協力することなど、様々なことを学んでほしいと思います。

### 給食に使っている食材は？



横浜市の給食で使用する食材は、すべて公益財団法人よこはま学校食育財団を通して購入しています。食材の産地、加工品の情報、放射線についての情報等をよこはま学校食育財団のホームページで公開しています。(http://www.ygs.or.jp/)

### 献立について



横浜市の給食は、全市統一献立です。横浜市を各ブロックに分けて、献立を実施しています(和泉小はEFブロックです)。家庭配布用の献立表に記載されている量は、すべて中学年の量です。1・2年生は0.8倍、5・6年生は1.2倍の量になります。

#### <主食>

ごはんが週3~4回、パンが週1~2回です。人気メニューの揚げパンは学校でパンを揚げています。

#### <牛乳>

成長に必要なカルシウムを補うためについています。牛乳の代わりに発酵乳がつかうこともあります。

#### <おかず>主菜・副菜

煮物、揚げ物、炒め物、あえ物、スープ、シチュー、サラダなどいろいろ組み合わせています。

#### <デザート>

季節の果物のほか、ゼリーやミックスフルーツなどがつくることがあります。

### こだわっています

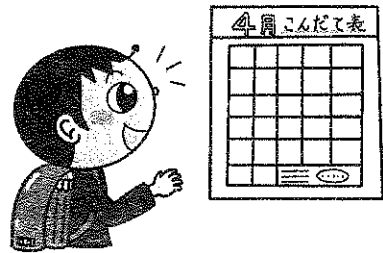


- カレーやシチューのルーは、小麦粉とマーガリンまたはバターを使い、学校で手作りをしています。
- 和風の煮物や汁物のときは、かつお節や昆布や煮干しでだしをとります。
- ドレッシングやふりかけ、のりの佃煮、納豆のたれも手作りをしています。

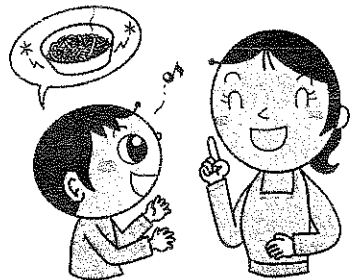
## 家庭とつながる学校給食

食育は学校だけですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただけますようお願いいたします。

### 今日の給食について話そう

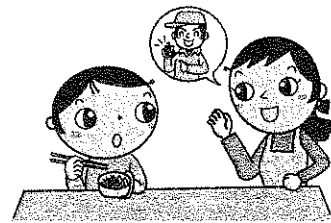


献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。

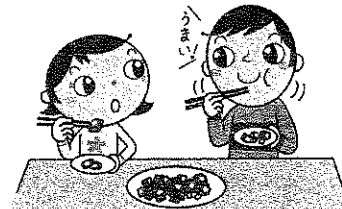


献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

### ご家庭での食卓では…

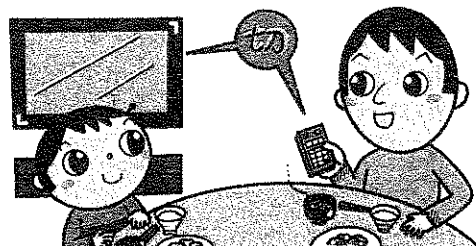


食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



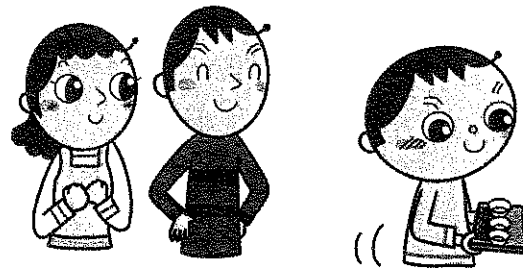
子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

### 食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

### お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身についた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。

## 給食レシピ～今月の給食から～

### 親子煮（4人分）

卵（L玉）	6個
鶏肉（1.5cm角）	100g
凍り豆腐	15g
じゃがいも	200g
たまねぎ	250g
にんじん	70g
糸みつば	20g
油	4g
「しょうゆ	25g
★ 砂糖	8g
みりん	5g
塩	1.5g
「だし汁	50cc

- ① じゃがいもは1cm厚いちょう切り、たまねぎはうす切り、にんじんは3mm厚いちょう切り、糸みつばは2cm幅に切る。
- ② 凍り豆腐は戻して、水気を絞っておく。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- ④ じゃがいもを入れて炒め、油がまわったら★とたまねぎを入れて煮る。
- ⑤ 卵をといて流し入れる。糸みつばを入れる。

### パンネトマトソース（4人分）

「パンネ	300g
「塩	5g
まぐろ油漬フレーク	300g
たまねぎ	500g
トマトカット缶	400g
にんにく	4g
オリーブ油	7g
「ケチャップ	60g
★ 塩	5g
「黒こしょう	少々

- ① たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。鍋にオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒め、香りがたったらたまねぎを加えて炒める。
- ② トマト缶・調味料★を入れてよく煮込む。
- ③ まぐろ油漬フレークを入れる。
- ④ かために茹でたパンネを③に入れる。

新メニューです！

