

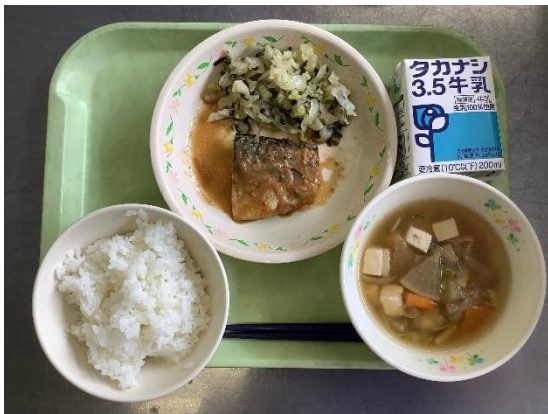
食育だより 4月

令和 6年 4月 8日
横浜市立長津田第二小学校
校長 小嶋 貴之
栄養教諭 前田 瞳

ご進級、ご入学おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせていることでしょう。今年度も調理を株式会社メリックスに委託し、安心・安全でおいしい給食をお届けできるよう頑張っています。どうぞよろしくお願いたします。



4月12日（金）から給食が始まります！



地産地消



給食会のみなさんにご協力いただき、長津田でとれた野菜「長津田育ち野菜」を給食で使用します。

4月は、長津田産の
小松菜 を使用します！



献立表

毎月、ご家庭に「学校給食基準献立予定表」をお配りします。（基準献立）

学校給食は主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事になっています。

ぜひ、ご家庭の食事の参考にしてください。

17		ごはん	きゅうにゆう
		ツナそぼろ	おひたし
		みそ汁	みそしる
●ツナそぼろ		●みそ汁	
まぐろ油漬(フレーク)	45	油揚げ	5
にんじん	15	じゃがいも	15
しょうが	0.5	たまねぎ	15
しょうゆ	1.3	わかめ(生)	2
砂糖	1.3	淡色辛みそ	5
酒	1	赤色辛みそ	2
水	3	削り節・水	110
●おひたし			
キャベツ	40		
ごまつな	9		
しょうゆ	1.5		
塩	0.1		

エネルギー 628kcal たんぱく質 24.3g 脂質 21.4g

献立表には、中学年の1人分の目安量(g)および栄養量が記載されています。

手作り

本物の繊細な旨味を、舌で覚えてもらえるように、削り節や昆布、煮干しでだしをとります。

ドレッシングやカレールー、ふりかけなど手作りを心掛けています。



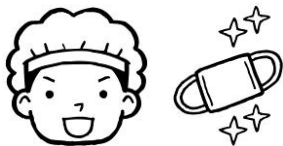
学校独自献立

基準献立より変更し、長津田第二小学校のオリジナル（独自）献立を行う場合には、食育だよりにてお知らせしますので、ご確認ください。

4月の独自献立は、ありません。

～給食のときに使います。毎日持参してください～

帽子・マスク



衛生的に準備をするために、全員が着用します。

マスクのサイズは合っていますか？
成長に伴い、子ども用のマスクでは小さくなっていく場合があります。
ご確認ください。

ナフキン・ハンカチ



毎日清潔なものをご準備ください。

白衣について

- 給食当番になると、金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンして週明けに持たせてください。
- ボタンがとれていたり、ゴムがゆるくなっていたりしたら補修していただくとありがたいです。
(ボタンやゴムは学校に用意してあります。)

4月の献立について

- 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・晩柑・みつば)
- 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。
(ツナそばろ・肉じゃが・生揚げのそばろ煮・魚フライ・ペンネミートソース)










ぱくぱくチャレンジ

食育は、学校給食を教材として、給食時間や各教科など学校教育全体を通して行われます。特に長津田第二小学校では「ぱくぱくチャレンジ」という月一回の食育指導の時間を設けて、6年間かけて食の学習を積み重ねています。

春が旬の食べ物・行事食


春は新しい気配にあたり、じっくり旨みをたくわえて育つ野菜。春においしい調味料にも野菜が多いですね。ビタミンがたっぷり含まれる野菜を食べると、消化に良い力(抵抗力)を高めて風邪を予防する効果があるとされています。しっかり食べて春を元気に出しましょう。


 かぶ	 かゅうこん	 ほうれんそう	 はくさい
 にんじん	 みかん	 ぶり	 さけ

学年 年級

一年で一番、産が近い日。ゆず湯に入っておぼろ湯を飲んで、開喉を願います。

春の変わり目に採って新しいそばを食べ、開喉を願います。






春の行事食
「かぼちの料理」


春の行事食
「開喉のそば」






1月 ぱくぱくチャレンジ

1ねん()くら なまえ()

1. あどりの たべものに O を つけましょう。

 さけ	 とうふ	 はくさい
 きのこ	 ごはん	 りんご

2. おゆにおいしいたべものえたとなまをせんでむぎましょう。

					
●	●	●	●	●	●

はくさい	かぶ	ほうれんそう	さけ	みかん	りんご
------	----	--------	----	-----	-----

