

# 給食だより

教育プログラム  
[よい、どん!]



平成31年4月26日  
横浜市立一本松小学校  
校長 小原 健人  
栄養士 中務 末乃

さて、希望と期待を胸に新生活がスタートしました。給食も11日から始まりました。これからは生活環境が変わり疲れも出やすいときです。朝ごはんをしっかりと食べて早寝早起きを心がけるなど、お子様の健康に注意をしてください。

給食は、教育活動の一環として「学級活動」に位置付けられています。給食をとおして、食の大切さを知って健康によい食べ方を身につけることや安心安全でおいしい給食を目指し、努力してまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

## 子どもたちの健康と「学校給食」の役割



### 主食

ご飯・・・週3、5回(黒米、混ぜご飯、五目ご飯、赤飯、茶飯、酢飯、胚芽ごはん、麦ごはんなど)

パン・・・週1回から2回(給食会の規格に基づいて作られています。使用されている小麦粉は給食会で調達したものです。)

種類・・・ぶどうパン・コッペパン・食パン・ロールパン・サンドパン・チーズパン・黒パン・丸パン・バンズパン・ドッグパンなどがあります。

- ★ 揚げパンは本校の給食室で揚げて作っています。
  - ★ ナンやまんとうのときもあります。
  - ★ パンのときは、ジャムやチーズがつくこともあります。
- 麺類・・・月1回程度、スパゲッティやうどん、焼きそばがあります。

## 5月

### 独自献立のお知らせ

18日(土)

ロールパン 牛乳

ソース焼きそば

さっぱりサラダ(酢の代用にレモンを使います。)

ミックスフルーツ

## 「身じたくをしっかりと整えて」



給食時間は全員がマスクと帽子をつけます。給食当番になったらマスクと帽子と白衣を忘れずにね!



### 副食

・安全な食品を使用し、手作りを心がけています。横浜市内の地場野菜を取り入れ、バラエティに富んだ料理を心がけています。

・栄養量に基づいて、煮物・揚げ物・蒸し物・焼き物・和え物・サラダなど変化のある献立を子どもたちが食べやすいように心がけています。

- ★ カレーやシチューのルーはインスタントではなく手作りです。
- ★ ふりかけや甘酢、ドレッシングも手作りです。
- ★ だし汁は削り節や昆布からスープは豚骨からとっています。

## いただきます



### 毎月配布する物

「家庭配布献立表」

### 毎日

・その日の献立の実物をサンプルケースに展示しています。配食の仕方や分量の目安にします。

・「ぱくぱくだより」は、その日の給食に使っている食品のことや栄養・献立などに関してお知らせをしています。給食時間に毎日読んでいます。給食委員会の児童が読み聞かせに行きます。



ほぼ毎日つきます。はっこう乳やみかんジュース、最近ではお茶がつくこともあります。

### デザート

季節の果物を積極的に取り入れています。ヨーグルトやゼリー、ミックフルーツのときもあります。



