

もぐもぐ川和っ子

4月号

家庭数

令和3年4月21日
横浜市立川和小学校
校長 菊原 政臣
栄養士 高橋 真理

ご入学・ご進級おめでとうございます。給食が始まって1週間が経ちました。1年生にとっては初めての給食。不安や緊張があるかもしれませんが、早く慣れて、給食が楽しい時間になるように声をかけていきたいと思います。学年が上がると、体の成長に合わせて主食の量が多くなります。給食当番さんは、たくさん残らないように上手によそってくださいね。

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・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・サーモンフライ・パンネミートソース)

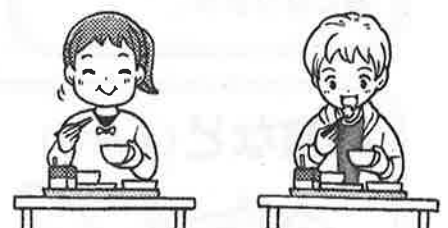
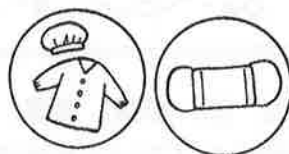
ご家庭へのお願い

◎帽子を忘れずに持たせてください。

◎白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンがけをして月曜日に持たせてください。

◎つめを切り、清潔を心がけましょう。

◎4月は旬の果物「あまなつみかん」「晩柑」が給食に出ます。皮付きで1/4にカットしたものを、ひとりひとつずつ配ります。1年生は初めてなので、ご家庭で皮をむいてたべる機会を持つとスムーズに食べられると思います。



今年度の給食室のメンバーを紹介します

今年度は調理員が3名（ほかにアルバイト調理員2～3名）、非常勤栄養士が1名で、子どもたちの健やかな成長を願い、おいしく安全な給食を提供してまいります。

調理員 渡部英子 作山信行 山本典子
 栄養職員（非常勤） 高橋真理



どうぞよろしくお願いいたします。

食育クロスワード

□に当てはまる文字をきいてみよう

1	D	5	こ		7	
2				B	C	ろ
					ら	
3	ほ			6	す	9
4	A		E		8	ず

タテのカギ

- 1 体温計で毎日測ろう。
- 3 夜空にきらきら光るもの。
- 5 学校の歌。
- 7 葉っぱで包んだ香りのいい和菓子。
- 9 スズメより大きくて鋭い声で鳴く鳥。

ヨコのカギ

- 1 にゃお、にゃーと鳴くよ。
- 2 学校の行き帰りの道。
- 4 B、HB、2B、どれを使う？
- 6 ももよりも小さい果物で種類が多い。
- 8 いろいろな地域の特徴がわかるよ。

みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食



おもにごはんで、パンやめんもあります。

おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。

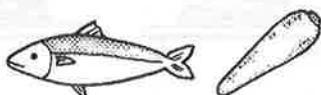


牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。



副食など(おかず)



魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。