



入学・進級おめでとうございます。今年度の給食は4月13日（月）から始まります。本年度も栄養職員の伊東と調理員12名で安心・安全でおいしい給食づくりを行っていきます。給食を生きた教材として、望ましい食習慣が身に付くよう努力してまいります。

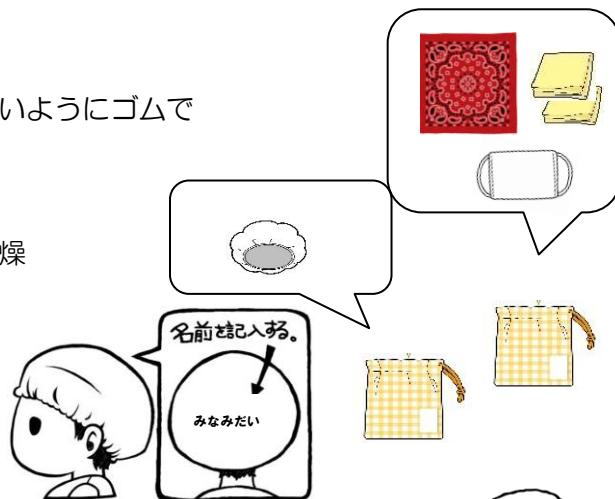
今年度もご協力をお願いします



○給食のある時は、給食袋を2つ用意してください。1枚目の給食袋にはハンカチ2枚（手ふき・口ふき用）給食用のマスク、ナフキンまたはバンダナを入れます。もう1枚の給食袋には白衣帽子を入れて持たせてください。ハンカチとマスクは毎日、清潔なものを持たせるようにお願いします。また、袋のひもを短くしていただけると、机の横にかけやすいです。

○爪は短く切り、長い髪の方は、帽子の中に髪の毛が入れやすいようにゴムで結んでください。

○給食当番が終わりましたら、白衣を持ち帰ります。洗濯・乾燥アイロンがけをして次の週に持たせてください。また、ボタンやゴムに不具合がありましたら、補修していただくと助かります。
（ボタンや袋のひも、ゴムは学校に用意してあります。）



※爪は短く切り、長い髪の方は、帽子の中に髪の毛を入れやすいようにお願いします。
※ノロウイルスなどに感染した人が配膳を行うと、学校給食が原因となって感染が拡大してしまうこともあります。体調が悪い時は無理しないよう、特に発熱・下痢・嘔吐の症状がある人は十分休むようにお願いします。



家庭配付献立表について

毎月、月末に翌月の学校給食基準献立表が配付されています。これは横浜市の全校が統一で実施しているものです。献立名・使用食品名・一人分の目安量・栄養量をのせています。目安量と栄養量は中学年（3・4年）のもので、実際の給食の食べる量、栄養量は学年によって差をつけています。低学年（1・2年）はおよそ2割少なく、高学年（5・6年）は2割多くなっています。

また、基準献立を「季節の食材」「行事食」「セレクト給食」「地場産の野菜やお米」など変更する場合がありますので、食育だよりにてお知らせしていきます。



11 ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ			
●ペンネミートソース	●コーンサラダ		
マカロニ(ペンネ)	30	キャベツ	40
豚肉(ひき)	25	スイートコーン	15
たまねぎ	50	きゅうり	15
トマト(缶)	30	たまねぎ	1.5
にんじん	15	砂糖	0.3
セロリ	3	酢	0.5
パセリ	0.8	米サラダ油	3
にんにく	0.1	しょうゆ	0.3
米油	0.7	砂糖	0.3
トマトケチャップ	10	酢	2.2
中濃ソース	3	塩	0.4
塩	0.5	こしょう	0.02
こしょう	0.02	からし	0.03

エネルギー 622kcal たん白質 23.1g

4月の献立について

○春を感じられるように、旬の食材をとりいれました。

(さわら、キャベツ、たまねぎ、みつば、ばんかん、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とりいれました。

(ハンバーグてりやきソース、肉じゃが、生揚げのそぼろ煮、ツナそぼろ、ペンネトマトソース)



知ってほしい食物アレルギーのこと

食物アレルギーとは、ある食べ物を食べると体の具合が悪くなることを言います。原因となる食べ物は卵、小麦、牛乳、えび、魚卵やピーナッツなどたくさんあります。また、食物アレルギーの症状には、体がかゆくなる、唇や顔などがはれる、息が苦しくなるなどがあります。症状は人によって違い、ひどいときには命にかかわることもあります。

食物アレルギーをもつ人は症状が出ないようにその食べ物を食べないようにしています。これは体質によるものなので、「好き嫌い」ではないことを知っておいてください。

また、アレルギーの子どもは増えている傾向にあり、南台小学校でも給食室で作られた除去食を食べている子や家から代わりのお弁当を持ってきている子がいます。クラスで給食を食べているときや昼休みに友達の様子がおかしいと感じたときはすぐに先生や周りの大人に知らせるようにお子様にも伝えて頂きたいと思います。



みんなが安心して食べられる
給食にしていきたいと思います。



卵



牛乳



小麦



そば



だいず



ピーナッツ



かに



えび

食育タイムについて

南台小学校では月に1回朝の時間に食育タイムという時間を設けています。食事のマナーや黄・赤・緑の栄養、地産地消について等、食育目標に沿って進めています。ご家庭でも給食の話や食べ物について話題にしていきたいと思います。

毎月19日は
『食育の日』

自分たちの食生活を見直してみてください。

