

給食だより 4月

令和6年4月8日
新座市立東北小学校
栄養士 堀 絵美子



給食が始まります！

新年度が始まりました。学校給食では、子供たち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供します。

また学校給食には、栄養管理はもちろん、望ましい食習慣や実践力を身に付けるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



2～6年生は11日
(木)、1年生は16
日(火)から給食が始
まります。



学校給食の目標

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

(学校給食法より)



献立表確認のお願い

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、まず、家庭で、体調のよい時に食べることをおすすめします。



給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



学校給食のレシピ

【パリパリサラダ】

【材料】(4人分)

- ・ワントンの皮・・・5～6枚(3～4mm幅に切る)
- ・揚げ油
- ・玉ねぎ・・・30g(スライス)
- ・ほうれん草・・・80g(2～3cm)
- ・大根・・・150g(千切り)
- ・にんじん・・・40g(千切り)
- ・ひじき・・・3g
- ・サラダ油・・・15g(小4)
- ・酢・・・10g(小2)
- ・塩・・・1.5g
- ・こしょう・・・少々
- ・しょうゆ・・・6g(小1)
- ・砂糖・・・2g(小2/3)

【つくり方】

- ①ワントンの皮をパリパリのきつね色になるまで揚げ、油を切っておく。
- ②野菜やひじきをそれぞれ茹で、流水で冷まして水気をよく切る。
- ③ドレッシングの材料を加熱して冷ましておく。
- ④②をドレッシングで和え、皿に盛り付けてワントンを散らす。