



新1年生を迎え、子供たちの元気な声とともに新学期がスタートしました。

新しい学年となり希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実させるためには、健康であることが大切です。食事はその大きな基盤となります。バランスのよい食事を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

今年度も安全でおいしい給食をめざしてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



◆給食がはじまりました！◆

給食のルールを守り、バランスのいい食べ方を心がけて、毎日の給食をおいしく、安全に楽しみましょう！

給食当番の人は白衣とマスクをきちんと身につけましょう。

クラスみんなが食べるものを扱っているという自覚をもち、衛生に気を付け安全に給食当番の仕事をしていきましょう。

トイレをすませ、せっけんでよく手を洗ってから席につきましょう。

汚れたままの手で食べ物を食べてはいけません。食事前の手洗いはかぜや食中毒を防ぐためにとっても効果的です。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりしましょう。

食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。



苦手なものや初めてのものでも、ひと口は挑戦して味わってみましょう。

子供の時期はいろいろな味に親しむための大切な期間です。

きっと新しいおいしさに出会えますよ。
(食物アレルギーのある人は、原因となる食べ物を食べてはいけません)

片付けもきちんとしましょう。

調理さんがスムーズに後片付けができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。

おかずと主食は交互に食べ、「ぱっかり食べる」にならないように注意しましょう。

「ぱっかり食べる」は一種類のおかずで満腹になるなど、栄養に偏りが生じやすくなります。また料理とご飯の味を口の中で重ねて味の变化を楽しむことで、噛む回数が増えて脳を活性化させたり、豊かな味覚を育てることにつながります。

3つのあで1年を元気にスタート!

あいさつ あんぜん あさごはん



げんき 元気にあいさつをしましょう。



しょくじ 食事の前は
てあら 手洗いを忘れずに!

あんぜん 安全や衛生に気をつけましょう。

まかひやくどうはん 給食当番は
あんぜん 安全にも
きをつけて!



あさ 朝ごはんをしっかり食べましょう。

みんなが あんしんできる、あ ったかい学校にしましょう!

《野菜の日》

足立区では、皆さんの健康寿命をのばし、糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するために「あだちベジタベライフ」～そうだ野菜を食べよう～という取り組みを毎月実施しております。

たけのこご飯(4~5人分) ~旬の野菜を食べよう!~

	米	3合	
	水+煮汁	3合分	
A	たけのこ水煮	100g	短冊切り
	にんじん	40g	せん切り
	油あげ	1枚	短冊切り
	干し椎茸	1枚	スライス
	鶏肉	50g	コマ切り
B	しょうゆ	小さじ5	
	塩	少々	
	みりん	小さじ1	
	さとう	小さじ1弱	
	だし汁	適量	

<作り方>

- ①干し椎茸は、水に戻す。
- ②Aの材料を切り、Bの調味料で煮る。
- ③煮汁と水で、米を炊く。
- ④炊き上がったごはんに、具を混ぜてできあがり。

「生たけのこ」

生のたけのこは、皮を少し残して、たかの爪とぬかを下ゆでします。ぬかがない時は、米のとぎ汁で代用します。



今年度も栄養バランスはもちろんですが、行事食や旬の食材を用いた安全でおいしい献立を計画し、食育についての情報も発信していきます。元気いっぱいの子供たちに喜んでもらえるよう給食室一同頑張ります!!

