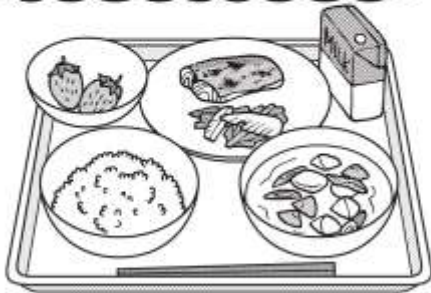


給食だより **4月**

足立区立西保木間小学校
校長 出水 典克
栄養士 碓谷 希

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートです。
学校給食は、子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを
考え、安全で安心な食事を提供していきます。

給食がはじまります！



給食がはじまります。給食は成長期である子どもたちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。

学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話してみてください。

給食当番の身じたくチェック

帽子から
髪の毛が
出ない
ようにする

マスクを
きちんと
つける

つめを
短く切る



清潔な
白衣を
着る

手は
石けんで
きちんと
洗う

献立表を参考に



学校では、毎月の献立表を配布しています。給食は栄養バランスを考え、不足しがちな栄養素もきちんととれるようになっています。ぜひ、ご家庭での献立の参考にさせていただければと思います。また、お子さんと給食のことについて話す際に、ご活用ください。

春の食べ物クイズ



春においしいたけのこは、どこの部分を食べているのでしょうか？

- ①根
- ②くき
- ③葉



答え

②くき

たけのこは、全体に太くて短いものがおいしいといわれているそうです。春の味覚を楽しみましょう。

～給食の献立、作ってみませんか～

★今月は、4月23日の野菜の日メニューより「新玉ねぎの豚丼」を紹介します！

材料：4人分

- | | | |
|---------|------|-------|
| ・お米 | 2合 | |
| ・豚こま肉 | 150g | } 下味 |
| ・しお | 少々 | |
| ・こしょう | 少々 | |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | |
| ・新玉ねぎ | 1個 | スライス |
| ・人参 | 40g | 短冊切り |
| ・糸こんにゃく | 60g | |
| ・たけのこ | 30g | 短冊切り |
| ・しょうゆ | 大さじ1 | } 調味料 |
| ・砂糖 | 大さじ1 | |
| ・酒 | 大さじ1 | |
| ・みりん | 大さじ1 | |

玉ねぎは、春から夏に収穫される今が旬の野菜です。玉ねぎには、血液をサラサラにする効果と、疲労回復の効果があります。収穫されて間もない物は「新玉ねぎ」といい、甘みが強く生で食べてもおいしいです。



作り方

- ①お米を炊く
- ②下味をつけた豚肉を焼く。
- ③肉の色が変わった残りの材料を加え炒める。
- ④調味料を加えて煮込む。

給食費について

給食費は足立成和銀行の口座から引き落としになります。給食費のお支払が滞りますと、**献立通りの給食が出せません**。未納などごさいませぬよう残高の確認等、ご協力お願いいたします。

※5月引き落としにつきましては、2か月(4月・5月)分となります。