

# 4月給食だより



令和6年4月8日  
足立区立東栗原小学校  
校長 伊地知 広竹  
栄養士 野村 亮子



うらかな春のひ、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全で子どもたちがワクワクするようなおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

3年生・5年生は、体の成長により、給食の量が増えますので、少しずつ慣れていきましょう。

## 給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>



### 旬のやさいくたけのこ

春を感じさせるたけのこは、昔から日本人に親しまれている食べ物です。切り口についている白い粉はアミノ酸の一種チロシンで、神経細胞に働き脳を活性化させる効果があります。

たけのこに含まれるロイシンは必須アミノ酸で、運動時のエネルギー源となり、疲労回復にも効果が期待されます。また低カロリーで、便秘の予防や改善が期待できるのは豊富に含まれる不溶性食物繊維のセルロースのおかげです。

時間がたつとえぐみが増すので、入手したらすぐにぬかを入れて茹でます。茹でたら水につけて冷蔵庫へ。毎日水をかえれば数日持ちます。



## ～ご家庭へのお知らせとお願い～

### ● 献立表

毎月配布いたします。必ず目を通し、ご家庭の献立や食生活の参考に活用ください。

### ● 給食当番の白衣

週末に白衣を持ち帰ります。お手数ですが、ご家庭での洗濯をお願いします。

### ● マスク

給食の配膳時は衛生面に配慮するため、給食当番もそうでない子も全員マスクを着用します。毎日給食袋にマスクをご用意ください。

### ● 給食費

給食費無償化のため、ご家庭からの徴収はございません。

### ● 調理員

今年度も引き続き、「株式会社 藤江」のスタッフの方々が、おいしい給食を作ります。



### \*\*\*新年度のごあいさつ\*\*\*

今年度から東栗原小学校の栄養士になりました、野村亮子と申します。子供たちが健やかに成長できるよう、おいしくて安全な給食の実施、食べることへの興味・関心につながるような食育活動につとめて参ります。食物アレルギーのご相談や給食に関する事など、お気軽にご相談ください。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

