

4月給食たより



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

うらかな春の日、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、朝食をしっかり食べてから登校するように心がけましょう。今年度も安心・安全で、子どもたちにとって毎日待ち遠しくなるような給食を提供できるよう取り組んでまいります。

給食から学ぶこと

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化
- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など



給食の前に気をつけること

- 教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。
 - ・消しゴムのカスなどが給食に入らないようにしましょう。
- 手をせっけんできれいに洗いましょう。
 - ・清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。
- 給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。
 - ・立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。



旬のやさしく春キャベツ

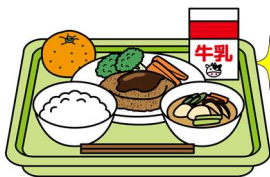
キャベツは、季節によって、春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツに分けられます。涼しい気候を好むため、日本各地の涼しい季節に合わせて南から北へ生産地をリレー形式でつなぐことで、一年中おいしいキャベツを食べることが出来るのです。

3月～5月に収穫される春キャベツは、他の時期に収穫されるものと違い、葉の巻きがゆるく、色が鮮やかな黄緑色をしており、葉がやわらかくてみずみずしいのが特徴です。また、冬キャベツに比べ、ビタミンCやカロテンの含有量が多くなりますが、ビタミンCは熱に弱いので、生食がおすすめです。



食べるときに気をつけること

- 姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。
 - ・足を組んだり、大食いになったりしないようにしましょう。
- 食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。
 - ・口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。
- 食べている人を驚かせたり、笑わせたりしてはいけません。
 - ・食べ物を吸い込んでしまう危険があります。



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。

～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ご活用ください。

● 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。

● 身だしなみ

給食当番をするとき、帽子の中に前髪は全て入れます。髪の毛の長い児童は必ず髪を結ぶようにしてください。

● ランチマット・マスク

衛生面に配慮するため、ランチマット、マスクは、常に清潔なものを忘れずにご用意ください。マスクは、給食当番もそうでない子も毎日全員着用します。

● 給食費

給食費無償化のため、ご家庭からの徴収はありません。

● 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。

身だしなみや持ち物につきましては、ご家庭でのご協力をお願いいたします。



給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方が分からない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表をご確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べていただくと安心です。