



4月の給食だより

令和7年4月7日
足立区立足立入谷小学校
校長 信田 恵介
栄養士 熊谷 尚実

ご入学・ご進級おめでとうございます。



うららかな春の日差しのもと、草木が芽吹きはじめる生命力あふれる季節となりました。新年度のはじまりにあたって子供たちは、期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子供たち一人一人の心と体の成長を支えるために、安心安全でおいしい給食を提供していきます。これから1年間、給食をとおして「食」について楽しく学んでいきましょう。

安全・安心でおいしい給食のために

★安全な食材を購入しています。

- 野菜、果物、肉類などの食材は、できる限り国内産のものを使っています。また、各学校のホームページでは産地を公表しています。
- できる限り無着色、無添加の食材を使っています。

★自然の味を大切に、薄味を基本としています。

- だし汁、スープは献立に合わせて、鶏がら、豚骨、削り節、煮干し、昆布などからとっています。化学調味料は使用していません。

★衛生に気をつけています。（食中毒などの予防のため）

- すべて当日に調理しています。
- 果物や一部の食材（飲用牛乳、ヨーグルト、マヨネーズ等）を除き、すべての食品に火を通してあります。サラダ類もすべてゆでた野菜で、ドレッシング等も加熱しています。

★すべて手作りし、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに心をかけています。

- 調理済みの加工品（コロッケ・シューマイ・ゼリー等）は使用せず、すべて手作りしています。

☑チェックしよう！給食当番の身支度

給食当番はクラス全員の給食を扱うので、特に清潔にすることが大切です。自分一人の問題ではなく、みんなのためにも給食当番は、きれいな白衣を身につけ、マスクを着用し、作業を行う前にしっかり手を洗いましょう。

給食当番の健康&衛生チェック		感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。	
<input type="checkbox"/> 下痢はしていない 	<input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、おう吐はしていない 	<input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている 	<input type="checkbox"/> 手をきれいに洗った

毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギーになる 	体温が上がる 	脳の働きが活発になる 	排便しやすくなる
---------------------	-------------------	-----------------------	---------------------

朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できただけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

栄養士紹介

はじめまして。今年度から栄養士として着任しました、熊谷尚実と申します。毎日の給食を通じて、子供たちが健康で元気に成長できるよう、バランスの取れた給食を提供します。食べることの楽しさや大切さを一緒に学びましょう。よろしくお願ひします。