

4月 食育たより

令和8年4月23日(木)
足立区立加平小学校
校長 西澤 武
栄養教諭 杉本 なおみ

新学期が始まり、子供たちの元気な声が聞こえ、新しい環境にも少しずつ慣れてきたことと思います。今年度も、毎日の給食の時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めてまいりたいと思います。学校給食へのご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

給食から学べること

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



学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>	
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>	
			<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

毎月、給食の献立表を配信します。ご家庭での食事作りの参考にするなど、ご活用ください。



給食では旬の食材を取り入れています。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。食べ方がわ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、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



1年生も味わって食べています！

13日(月)より1年生の給食が始まりました。給食当番もはりきって行っています。みんなよく食べていて、おかわりもしています。給食当番の仕事や、配膳の仕方、片付け方もスムーズにできるように頑張っています。牛乳パックもきれいに片付けられるように、ただいま特訓中です。「今日の給食おいしかったよ！」と声をかけてくれてうれしく思います。苦手な食材や、初めて食べる料理が出ることもあるかもしれませんが、ぜひ、好奇心をもってひと口チャレンジしてほしいです。

はじめての給食



6年生も教えてくれています。



はる あじ 春の味

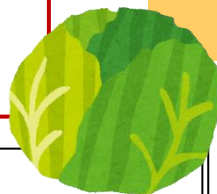


給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。



しゅん やさい つか 旬の野菜を使った 給食レシピ紹介

《春きゃべつの グリーンシチュー》



【材料 4人分】

- ・サラダ油・・・大さじ 1/2
- ・セロリ……………少々
- ・鶏こま肉……100g
- ・にんじん……1/2本
- ・たまねぎ……1/2個
- ・じゃがいも……2個
- ・春きゃべつ……4枚
- ・たもぎたけ水煮…40g
- ・パセリ……………少々
- ・鶏ガラスープ・250cc (コンソメスープ)
- ・牛乳……250cc
- ・バター……5g
- ・塩……………小さじ 1
- ・こしょう……少々
- ・米粉……大さじ 3
- ・水……………大さじ 6
- ・ローリエ…少々

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは角切り、じゃがいもは厚いちょう切り、きゃべつは2cm角切り、セロリ・パセリはみじん切りにする。
- ② サラダ油で、セロリ、鶏肉を炒め、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ③ スープを入れて煮こみ、じゃがいも・ローリエを加えて煮る。
- ④ 春キャベツとたもぎたけを加え、塩・こしょう・牛乳・バターを入れる。
- ⑤ 米粉を水で溶いて加えてとろみをつける。