



食育だより 4月号

令和5年4月6日(木)
足立区立栗原小学校
校長 田中 泰徳
栄養士 濱園 愛

ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食では、子供たち一人一人の体と心の成長を支えるために、安心・安全で栄養のバランスがよい、おいしい給食を提供していきます。

また、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止にも努めてまいります。1年間よろしくお願いいたします。



学校における食育とは



食育は生きるうえでの基本で、知育・徳育・体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身に付けられるように指導していきます。

毎月の献立表をご確認ください



毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があったときは、ぜひご家庭で一度食べてみてください。

また、給食は栄養バランスを考えて作られているので、ご家庭の献立の参考にいただければと思います。

給食室の紹介

栄養士：濱園 愛

調理業者：(株)藤江

今年度も、安全・安心・おいしい・楽しい給食を提供できるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

栗原小のホームページにて、給食の紹介しております。ぜひご覧ください。



野菜の日メニュー(新たまねぎ) 新たまねぎの和風サラダ



材料(4人分)

たまねぎ(薄切り)	1/2 個	サラダ油	小さじ1
きゅうり(千切り)	1 本	ごま油	小さじ 1/2 強
キャベツ(千切り)	(中) 葉 2 枚	酢	小さじ 1.5
海藻ミックス	小さじ 1/2	砂糖	小さじ 1 弱
糸けずり(小袋)	1/2 袋	醤油	大さじ1
		塩・こしょう	各少々

作 り 方

- ① 海藻ミックスは、水で戻しておく。
- ② 沸騰したお湯に野菜を加えてひと混ぜし、再沸騰寸前に海藻ミックスをいれて、15 秒ぐらいしたら水にさらす。
- ③ ②の水気を絞って、お皿に盛り付けし、かつお節を振りかける。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、食べる直前に③にかける。

◆給食と同じ、茹で野菜のサラダです。生野菜のままで作る場合は、玉ねぎをしっかり水にさらしてください。