



4月給食だより



令和7年4月7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。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



旬のやさいくたけのこ

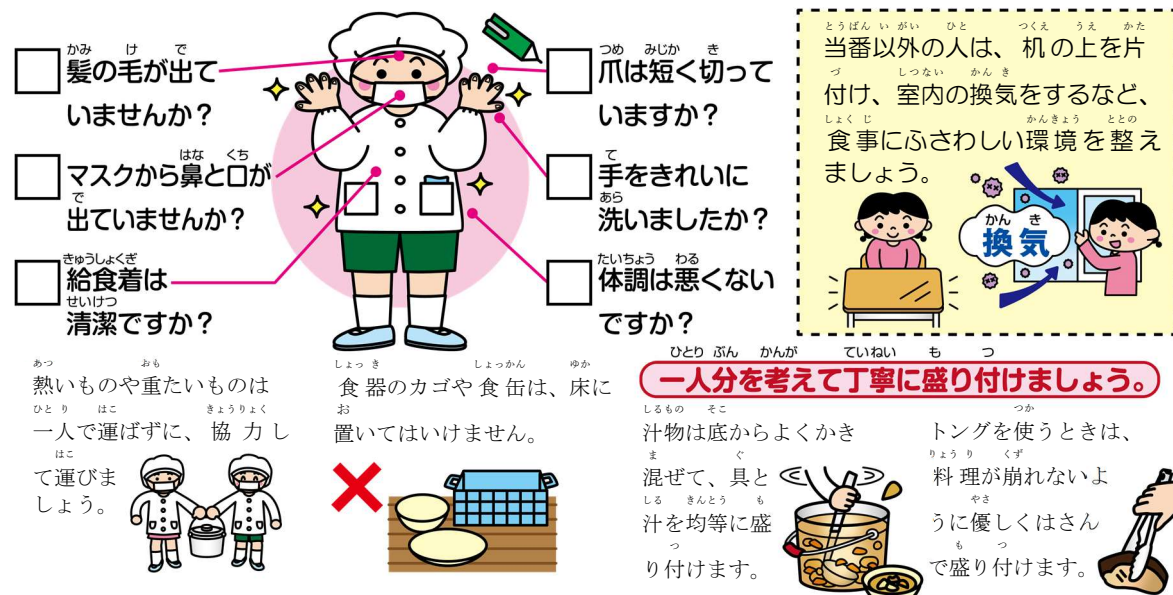
春を感じさせるたけのこは、昔から日本人に親しまれている食べ物です。切り口についている白い粉はアミノ酸の一種チロシンで、神経細胞に働き脳を活性化させる効果があります。

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。



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



～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してください。

● 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、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ことがあります。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、ご家庭で事前に食べていただくと安心です。