



# 4月の給食だより

令和6年4月8日  
足立区立足立入谷小学校  
校長 信田 恵介  
栄養士 齊藤 絢子

## 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 
---------------------------------------	--	--	--

## 4月野菜の日レシピ「新玉ねぎ」

### 《新玉ねぎの豚丼》

#### ■材料（4人分）

米	2合
油	小さじ0.5
豚こま肉	160g
新玉ねぎ（スライス）	中1個
にんじん（干切り）	中1/3本
つきこんにやく	80g
たけのこ水煮（細い短冊）	1/4本

しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
みりん	小さじ1.5
酒	小さじ2

#### ■作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②油で玉ねぎ・豚肉を炒め、にんじん・こんにやく・たけのこを加えて火を通す。
- ③合わせた調味料を加え炒め煮し、全体になじんだらごはんの上に盛り付ける。

