

4月の給食だより

令和7年4月7日
足立区立梅島小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 宇田川 理恵

進級・入学おめでとうございます。子ども達が充実した学校生活を送るためには、健康であることが大切です。健康的な生活を送るために、給食を通して体と心の健やかな成長を支えていきます。また、引き続き、食事を楽しんでもらえるよう、工夫していきます。今年度も安全で安心、そしておいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

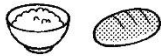
4月のめあて

みんなで協力して、準備・後かたづけをしましょう。

給食で子ども達の成長を支えていきます。

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食



ご飯、パン、麺の日があります。

おもに炭水化物を摂ることができ、エネルギー源になります。



牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかり摂ることができます。

副食など(おかず)



魚や肉、卵、野菜、海草、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。タンパク質や脂質、ビタミン、ミネラルを摂ることができます。

©少年写真新聞社2021

学校給食の7つのねらい

- 1 健康の維持、増進の精神を養う ~元気なからだをつくろう~
- 2 生命・自然への感謝と環境保全 ~命の恵みに感謝して「いただきます」~
- 3 勤労を重んずる態度 ~ありがとうの気持ちで「ごちそうさま」~
- 4 望ましい食習慣をつくる ~バランスよく、規則正しく食事をとろう~
- 5 生産、流通、消費についての理解 ~給食が届くまでの道のりを知ろう~
- 6 伝統的な食文化への理解 ~昔ながらの食べ物を大切に~
- 7 社交性と協同の精神を養う ~みんなで協力し合って、なかよく、楽しく~

梅島小の給食室



栄養士 宇田川 理恵

梅島小の子ども達の心と体の成長を支えるために、安全で安心な給食を作ります。また、子ども達の嫌いなものを減らせるよう工夫して調理し、イベントごとにも力を入れて楽しく、おいしい給食を提供していきます。

調理業者 一富士フードサービス(株)

ご入学、ご進級おめでとうございます。子ども達の思い出に残るような安全でおいしい給食を作ります。調理員一同、心を込めて作りますので1年間よろしくお願いいたします。

(チーフ)



栄養士1名、調理員13名で約630食を作ります。どうぞよろしくお願いいたします。



足立区おいしい給食推進事業



「ひと口目は野菜から」

足立区では、生活習慣病予防対策のひとつとして、「ひと口目は野菜から」食べることを推進しています。野菜をしっかりと食べることで、様々な病気やストレスの予防ができます。

学校給食でも、毎日、野菜をたっぷり使った料理を取り入れています。また、お便りやホームページでご家庭でも簡単に作ることでできるベジレシピを紹介していきます。ぜひ、お子さまと作ってみてください。

今月の野菜

たけのこ



春を代表する旬の野菜です。水煮などは1年中売られていますが、生の筍が出回るのはこの時期だけです。

掘りたては、生でも食べられますが、空気に触れるほどえぐみが増していきます。購入したら、手早く下ゆでしましょう。

たけのこごはん

(4人分)



作り方

①材料を切る。

たけのこ(いちょう切りなどお好み) にんじん(せん切り) 油揚げ(細い短冊)

干し椎茸(スライス) さやえんどうは下ゆでしておく。

②油でにんじん・たけのこ・油揚げ・干し椎茸を炒め、調味料を加えて煮る。具と煮汁に分ける。

③米に煮汁を加えて炊く。(煮汁と水を合わせて、水分量を調整する。)

④炊き上がったごはんに具を混ぜ、さやえんどうを散らして 出来上がり。

| | | | |
|----------|-------|------|----------|
| 米 | 2.5合 | 油 | 小さじ1 |
| たけのこ(水煮) | 100g | 酒 | 小さじ1 |
| 鶏こま肉 | 40g | しょうゆ | 大さじ1と1/4 |
| にんじん | 中1/4本 | さとう | 小さじ1/3 |
| 油揚げ | 1枚 | しお | 少々 |
| 干し椎茸 | 1枚 | みりん | 小さじ3/4 |
| さやえんどう | 4さや | | |