



# 給食だより

令和6年4月30日(火) No.2  
足立区立亀田小学校  
校長 大井 欣一  
栄養教諭 北川 紗希

## 1年生の給食がスタート！

4月に他学年よりも1週間遅く、1年生の給食が始まりました。1年生は、給食が始まる前に本物の食器とおぼんを使って、給食の配膳の練習をしました。給食の約束や食物アレルギーについても勉強しました。

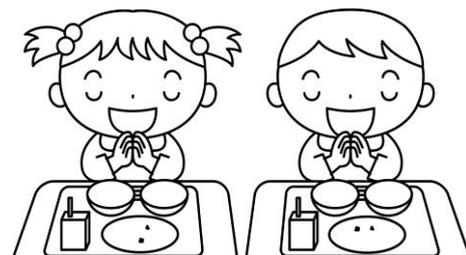
初日のカレーライス、どのクラスも、もりもりと食べていました。亀田小学校のカレーは、少しピリ辛です。食缶に残っていたごはんは、おかわりであっといふ間になくなり、良いスタートを切ることができました。次の日から「今日の給食はなんだろう？おいしそうなおいがする！」と声をかけてくれて、楽しみにしている様子が見られます。

保育園や幼稚園よりも量が多く感じられたり、食べ慣れないものがあつたり、好き嫌いがあつたりするかもしれません。少しずつ慣れて、食べる楽しさや食の大切さを感じられる子供たちに育ててほしいです。初めて食べる食材や和食は、食べるのに時間がかかっている様子です。給食の時間に何を食べたのか、食べた感想など、ご家庭でぜひ聞いてみてください。



### こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

たの きゅうしょく  
楽しく給食をたべよう



きゅうしょくじかん しょくじ はな ないよう かんが す  
給食時間は、食事のマナーや話す内容を考えながら、過ごします。

ほうそう き たの きゅうしょく じかん  
放送を聴き、楽しい給食の時間にしましょう。

# 学校給食の食事内容について



お子さんと一緒に  
お読みください。

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかつたり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

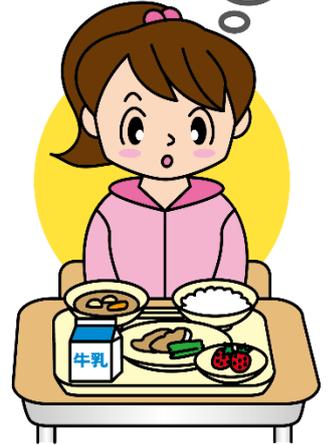
★協力して準備をし、食べる時間を長く  
とれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気で食べると、  
よりおいしく感じます。



給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？

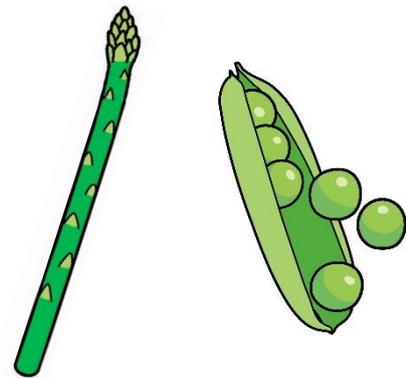


## 今月の野菜

### 【グリーンピース】【アスパラガス】

グリーンピースは、えんどう豆の仲間です。他にもきぬさや、スナップエンドウなどがあります。

アスパラガスは、陽にあたると緑色になります。土を寄せて育てると、白いホワイトアスパラガスが育ちます。ヨーロッパでは、紫色のアスパラガスも流通しています。



## グリーンピースごはん

＜材料＞（4人分）

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 米                 | 2合     |
| グリーンピース<br>（さや付き） | 50g    |
| 塩                 | 少々     |
| 料理酒               | 小さじ1/2 |
| しょうゆ              | 小さじ1   |
| 顆粒だし              | 小さじ1/2 |

＜作り方＞

- ① 米をとぎ、炊飯器の目盛りに合わせ水を加える。
- ② ①に塩、料理酒、しょうゆ、顆粒だしを入れ米を炊く。
- ③ グリーンピースのさやをむく。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、さやをむいたグリーンピースを入れる。
- ⑤ ゆであがったら、冷水にさらし、ざるにとって水気を切る。
- ⑥ 炊きあがったごはんゆでたグリーンピースを混ぜて完成です。