



# 給食だより

2021. 4月

新宿区立花園小学校  
校長 川崎 勝久



## ご入学・ご進学おめでとうございます！

新年度になりました。給食は8日(木)(1年生は15日(木))から  
始まります。給食の量が少し多くなる学年もあります。給食は  
成長に必要な栄養を考<sup>え</sup>て作<sup>ら</sup>れているので、盛りつけた量は  
なるべく食<sup>べ</sup>るようにしましょう。

今月の給食目標は、「給食の準備や後片付けを上手にしよう」です。  
食事の前の手洗<sup>い</sup>、白衣の着<sup>方</sup>、食器のあ<sup>つ</sup>か<sup>い</sup>にも気<sup>を</sup>つけて準備・  
後片<sup>付</sup>けをしま<sup>し</sup>よう。



## 調理員さん紹介

今年度の給食室は、(株)NECライベックスの5人の調理員さんと栄養士の計6人で、安心  
安全でおいしく、みなさんが毎日楽しみになるような給食を作ります。学校のなかで調理員さん  
を見かけたら、ぜひ声をかけてください。今年度もよろしくお願<sup>い</sup>します。

## 学校給食について

学校給食は、学校給食法により教育活動の一環として行っています。  
栄養バランスや正しい食事の見本として、様々な工夫をこらして考<sup>え</sup>  
られ、安全のための衛生管理を徹底して作られています。毎日、おいし  
くきれいに食<sup>べ</sup>てもらえるとうれしいです。また、気<sup>に</sup>なる料理があり  
ましたらレシ<sup>ピ</sup>をお渡<sup>し</sup>いたしますので、栄養士までお伝<sup>え</sup>ください。

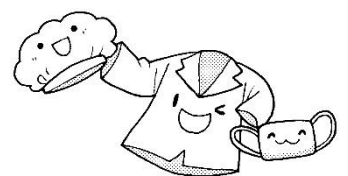


©少年写真新聞社2017

## きれいな白衣を身に付けましょう

給食当番の白衣は、服についたごみや、髪の毛が給食に入らないよ  
うにふせぐ役割があります。給食の準備を上手にするために、きれいな  
白衣を身につけましょう。

また、週末に給食当番が終わると白衣を持って帰りますので、洗濯、  
アイロンをしていただきますよう、ご協力のほどお願<sup>い</sup>いたします。



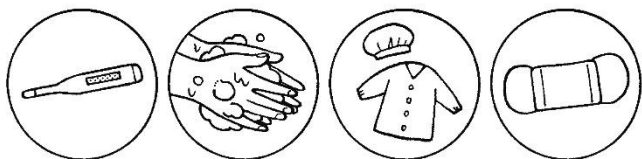
©少年写真新聞社2019

# 給食当番の人は

## 毎日チェックしよう!

- ① 毎日、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、腹痛、嘔吐などがあれば当番をかわってもらいます。
- ② 石けんをよく泡立てて、きれいに手を洗います。
- ③ 清潔な白衣や帽子で身支度をととのえて、マスクを着用します。

毎日、健康状態を確認してから当番を行いましょう。



©少年写真新聞社2021

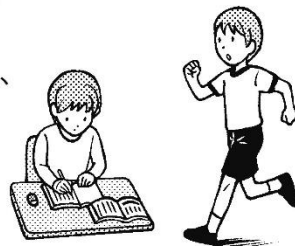


朝から元気に過ごすために...

## 毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。規則正しい生活習慣

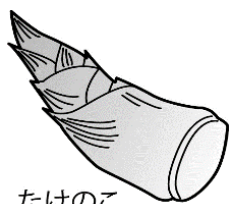
を身につけるためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりを家族で取り組みませんか。



©少年写真新聞社2021

## 4月の給食より

今月の給食は、春に旬（多く出回っていて、おいしいこと）をむかえる春野菜がたくさん使われています。季節の味を楽しみましょう。



たけのこ

たけのこは、竹の若い芽で春になると地上に出できます。多くの野菜が1年を通して食べられるようになった今でも、新鮮なたけのこが出回るのは春だけ。たけのこごはんは給食でも毎年人気があります。

新たまねぎは3月から4月にかけてとれる早どりのたまねぎのことで、皮がうすく

あまみがあります。辛みが少ないので生のままでも食べやすいたまねぎです。

たまねぎ



じゃがいも

新じゃがいもは、収穫後すぐに出荷されるじゃがいもで、春から初夏にかけて出回ります。皮がうすく、きれいに洗って皮ごと料理にすることもできます。みずみずしくねっとりしていて、栄養面ではビタミンCが豊富です。

秋に種をまき、春に収穫されたものが春キャベツ（春玉）です。葉がゆるくまいていて、

ふんわりとしています。やわらかいので生のまま食べるのもおすすめです。



キャベツ