



# 給食だより 4月号



平成 23 年 4 月 18 日  
 戸塚第一小学校長 石井 卓之  
 栄養士 相羽 真秀子

ご入学、ご進学おめでとうございます。今年度も給食を通して、子どもたち一人一人に食事の大切さを伝えていきたいと考えていますので、ご家庭でもご協力をお願い致します。

新 1 年生の保護者の皆様、初めまして。栄養士の相羽 真秀子(アイバ マホコ)です。給食をしっかり食べて、大きく成長するように献立を考え、指導していきます。給食写真を毎日ホームページに載せていますので、是非チェックしてください。



## ☆ 1年間の給食計画 ☆

23 年度、行事食と旬の食材をうまく取り入れた給食を考えていきたいと思ひます。ただ、今年度は計画停電の影響で給食がどうなるかまだわからないところがあります。節電に協力しながら、衛生・安全に配慮し、栄養を考えた献立作りをしていきたいと思ひます。

月	献立作成のねらい	食文化の伝承	旬の食材
4	春らしい献立		たけのこ・さやえんどう・アスパラガス／サワラ
5	初夏らしい献立	端午の節句 八十八夜	玉ねぎ・キャベツ・ごぼう・えんどう豆・そら豆／カツオ
6	歯の衛生週間と関連した献立	虫歯予防デー	しそ・枝豆・ゴーヤ・オクラ・トウモロコシ・びわ・さくらんぼ／アジ・カツオ
7	食べやすい献立 夏野菜	七夕 土用の丑の日	きゅうり・トマト・とうがん・なす・レタス・ピーマン・とうもろこし・オクラ・枝豆・スイカ／アジ
9	食べやすい献立	十五夜	かぼちゃ・サツマイモ・ジャガイモ・オクラ・なし・ぶどう／サンマ・アジ
10	秋らしい献立 秋の味覚	目の愛護デー ハロウィン	きのこ類・さつまいも・栗・リンゴ・ミカン／シャケ・サバ・サンマ・カツオ
11	濃厚で温かい献立	勤労感謝の日	れんこん・ブロッコリー・大根・里芋・リンゴ・ミカン・柿／シャケ・サバ・イワシ・サンマ
12	濃厚で温かい献立 冬野菜	冬至 クリスマス	白菜・かぶ・カリフラワー・ブロッコリー・リンゴ・ミカン／シャケ・イワシ・ブリ
1	濃厚で温かい献立 冬野菜	正月料理・七草 がゆ・鏡開き	大根・春菊・ほうれんそう・ポンカン・リンゴ／ブリ
2	濃厚で温かい献立	節分	ねぎ・小松菜・ほうれん草・いちご・キウイフルーツ・いよかん／ブリ・イワシ
3	思い出に残る献立	桃の節句	にら・ブロッコリー・ほうれん草・はっさく・イチゴ・キウイフルーツ・デコボン／アサリ・ワカメ

## ☆ 朝ごはんを食べて登校しましょう ☆

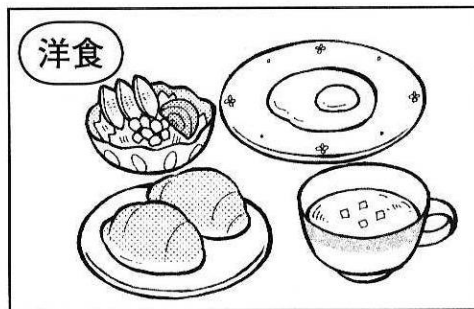
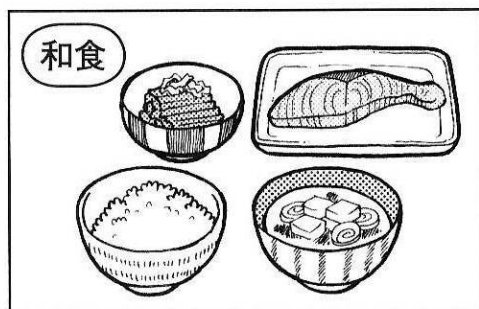


### 朝食効果

- ・ 体を目覚めさせ、脳の働きを活発にします。
- ・ 体の動きをスムーズにします。
- ・ 生活習慣病になりにくい体をつくります。

朝食を食べると脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。また、寝ている間に下がった体温が上昇し、体全体が目覚めます。毎日きちんと朝食をとって規則正しい食生活をしていると、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病になりにくいといわれています。

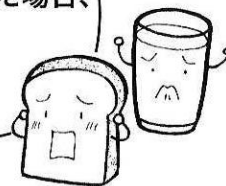
### こんな朝食が理想です



朝食は、主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉類、魚類、卵、大豆・大豆製品など)副菜(野菜、果物など)、汁物・飲み物(みそ汁、牛乳など)をそろえましょう。

この4つをそろえれば、体に必要なたくさんの栄養素をバランスよくとることができます。

今まで、パンだけジュースだけなど偏りのある朝食だった場合、品数を増やしましょう！



出典：給食ニュース No. 1505 付録 2011年4月8日発行

### <給食費の納入にご協力をお願いします>

給食費の口座振替は、毎月17日(休日の場合は翌営業日)に行います。再振替は27日です。