



給食だより 4月号

令和6年 4月 8日
荒川区立第二日暮里小学校
校長 池田 真由美

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食では、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養バランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身に付けるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

二日小の給食



今年度も引き続き「中央エンタープライズ」が担当いたします。成田チーフ、長嶋サブチーフを含め、6名のスタッフで給食を作ります。献立作成は栄養士相馬が担当します。給食室一同、安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

また、食物アレルギーがある場合は、診断書を提出の上、学校にご相談ください。

二日小の給食は・・・

○基本的には「手作り」です。

牛乳・果物など一部のものをのぞき、「手作り」を基本にしています。

だしは昆布・削り節・鶏がらなどからとり、化学調味料は使用しません。

○「米飯」を中心に、和・洋・中を取り合わせ、栄養のバランスを考えた献立にしています。

○塩分を控え、だしや素材の「うま味」を生かすよう心がけています。

○食材はできるだけ国産のものを選んでいきます。

やむを得ず使用する時には安全性を重視して選択しています。

○行事食や旬の食材の使用など、季節を感じる献立を取り入れるようにしています。



二日小では、白衣と帽子・マスクをつけて配膳します。給食時には、ランチョンマットを使用するので、毎日清潔なものを持たせてください。マスクも入れておいてください。当番は一週間行い、週末に白衣を持ち帰り、翌週に次の給食当番の人に渡します。いつも清潔な白衣で配膳できるように、ご協力をお願いします！



今月の目標

給食の準備や後片付けを上手にしよう

学校の給食は、給食当番が配膳します。給食当番は髪の毛やつばが入らないように白衣やマスクをつけます。まわりの人も静かに行動して、ほこりが入らないように注意しましょう！また、給食には、苦手なものや食べたことの無いものも出てきます。『食べずぎらい』をしないで、一口でもよいので挑戦してみましょう。

食べたあとの食器に、米粒や食べ物がついていないように、きれいに食べてください。牛乳パックは開けてひらいておきます。食器は瀬戸物なので、乱暴に扱うと割れてしまいます。丁寧に使ってください。

準備から片付けまでしっかりできるようになりましょう。



旬の食材

たけのこ



「たけのこ」は、種類によって違いますが、一般的には、3月～5月が旬といわれています。漢字では「筍」とも書きますが、これは、「旬(10日間)」の間に竹になってしまうほど成長が早いことからできた漢字だそうです。

「たけのこ」の栄養はなんといっても「食物繊維」！おなかの中をきれいにしてくれます。「カリウム」「チロシン」「たんぱく質」など、他の栄養もたっぷりとれて、しかも低カロリー。とてもヘルシーな食材です。