


**食育だより No.1**

令和3年4月27日

荒川区立汐入小学校  
 校長 川上 晋  
 給食主任 山田 敦子  
 栄養士 武田 梓

暖かな春風に包まれて、新学期が始まりました。

本校では、給食時間や学級活動の時間に食育指導を行っています。この「食育だよりで」、学校での食育指導の内容や子供たちに人気の献立の料理レシピなどをお知らせしていきます。子供たちが食に関心を持ち、「食事は楽しいものであり、じょうぶな体や心を自分で作る必要があります。」と感じてもらえるように指導していきたいと思ひます。ご家庭でもご協力ください。どうぞよろしくお願いしします。

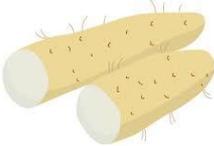
**4月の食育目標**  
**食品の名前をおぼえましょう**

今月は、給食で使われている食品について、給食の時間を使って学習しています。ご家庭でも、食事や買い物の場面で、お子さんがいろいろな食品の名前を覚えられるようご協力をお願いいたします。

**食品の名前が分かりますか？**

お子さんと一緒に考えてみてください。  
 (11)(12)はステップアップ問題です。



(1) 	(2) 	(3) 	(4) 	(5) 
(6) 	(7) 	(8) 	(9) 	(10) 

**ステップアップ問題**

(11) 	(12) 
---	---

**ヒント**

(11) 春が旬の魚で、丸い斑点模様が特徴です。  
 (12) シャキシャキしていて、生でサラダに入れたり、スープや鍋ものに入れたりします

答えは、右下です。

## 給食室より



129名の1年生を迎え、新年度がはじまりました。  
給食室では13名の調理員が約840名分の給食を作っています。  
調理員と教職員が力を合わせ、安全でおいしい給食を届けられるよう頑張ります。

### しおいりしょうがっこう きゅうしょく 汐入小学校の給食

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	塩(未満)	ビタミンA	ビタミンB	ビタミンB	ビタミンC	食物せんい
	650	26	18	350	3.0	2.0	200	0.4	0.4	20	5.0
	Kcal	g	g	mg	g	g	μg	mg	mg	mg	g

上記の学校給食摂取基準に準じて献立を作成しています。

- ★中学年の量を基準として、低学年0.9倍、高学年1.1倍で作っています。  
(献立表の栄養価は中学年のものを記載しています。)
- ★だしは削り節や昆布から、スープは鶏ガラ等でとっています。
- ★できる限り添加物の少ない食品を使うように心がけています。
- ★手作りを基本とし、作り置きはせずに毎日その日に使う分を作っています。

## ツナと小松菜のサラダ ~4月15日(木) 給食より~

〈5人分〉

ツナ	50g
こまつな	1茎
キャベツ	1/8個
もやし	1/2袋
にんじん	1/3本
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ1

- ① ツナはフライパンでからいりする。  
(給食では、温度を上げるためにからいりしますが、そのまま使っても可です。)
- ② こまつなは1.5cm幅・キャベツは短冊・にんじんはせん切りにする。
- ③ こまつな~にんじんは、ゆでて水冷する。
- ④ ドレッシングの酢~サラダ油はまぜ、火を通す。
- ⑤ 食べる直前に全てを混ぜ合わせて、完成♪



ツナが入っている人気のサラダです。給食室では、ドレッシングも手作りしています。

答え (1) レタス (2) かぶ (3) 小松菜 (4) そら豆 (5) レンコン (6) キウイ  
(7) えび (8) 山いも (9) わかめ (10) しめじ (11) さわら (12) 水菜