



毎月19日は食育の日です
令和5年4月10日(月)
川口市立原町小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

新しい学校、そして新しい学年、子どもたちは期待と不安を胸に抱いていることでしょう。そんな子供たちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を給食室一同力を合わせて届けていきたいと思ひます。

人を良くすると書いて「食」

～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。

心身の健やかな成長を願ひ、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校 給食の 目標



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちで
もって食事をいただくこ
とができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



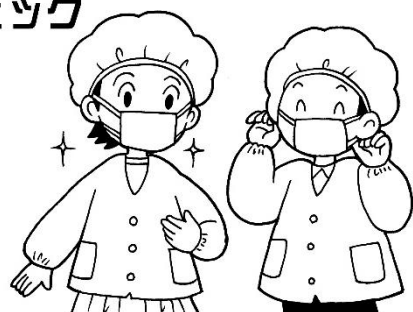
食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

4月の給食目標

給食の仕事をおぼえよう

給食当番の衛生子エック

白衣のボタンをきちんと
とめていますか？
ぼうしの中に髪の毛を入
れていますか？
マスクを忘れていませんか？
手をきれいに洗いましたか？



今日の給食どうだった？

毎日の給食を是非おうちで話題にしてください。「知らないものが出た」「苦手だった…」などいろいろな感想が出てくると思います。「おいしい給食だったよ！」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めます。

おたより・献立表を ご活用ください



毎月の給食だよりや献立表をぜひお子さまと一緒にご覧ください。

また、毎日の給食を学校のホームページで紹介しますので、参考にしてください。

ハンカチや白衣の衛生にご協力を



マスクや、手をふくための清潔なハンカチを毎日ご用意ください。

給食当番の児童は週末に給食着を持ち帰ります。衛生的に保つため、洗濯とアイロンがけをお願いします。お手数をお掛けしますが、ご協力お願いいたします。

ニラ

特有の香りとくゆう かおが特徴とくちょうのスタミナやさい野菜です。その歴史は古く「古事記」や「万葉集」にも登場します。香りの成分は硫化アリルです。硫化アリルは胃酸の分泌を促進し、ビタミンB₁の吸収もよくします。スタミナ料理に「レバニラ炒め」がありますが、ビタミンB₁の吸収をよくするニラと、ビタミンB₁を含むレバーと一緒に食べることはとても理にかなっています。そのほか、ビタミンAやビタミンEも多く含まれ、肌荒れの予防や動脈硬化、がん予防の効果も期待できます。ニラを選ぶときは葉先がピンとしてつやがあり、緑色が濃くみずみずしいものを選びます。鮮度が落ちやすいので水で温らせた新聞紙に包んで保存するとよいです。



わかめ

好きなみそ汁しるの具くの上位くじょういに入るわかめ。いろいろな野菜や豆腐と組み合わせてもおいしいみそ汁の定番ですね。わかめごはんは給食の人気メニューです。姿は大きな葉っぱみたいな形をしていて、葉体とよばれる部分が一般に食されているわかめで、中芯という茎にあたる部分がくきわかめ、茎の下にある胞子葉がめかぶです。長期保存できるように加工した塩蔵わかめや乾燥わかめは一年中食べることができますが、わかめの旬は春です。この時期は新鮮な生わかめが回り出ります。同じく春が旬のたけのこと一緒に炊き合わせたわかめ若竹煮は、とても春らしい一品です。



☆給食室紹介☆

一年間、よろしくお願いいたします！

栄養士：
調理員：

