

# きゅうしょくだより 4月号

平成29年4月7日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 戸崎 晃  
栄養士 和田 美穂

にゅうがく しんきゅう  
ご入学・ご進級おめでとうございます。

こうてい さくら まんかい あたら で あ むね  
校庭の桜も満開となり、新しい出会いに胸ふく  
しんねんど はじ きゅうしょく  
らむ新年度が始まりました。給食だよりでは、  
ねんかん とお た もの たいせつ けんこう しょくせいかつ  
1年間を通して、食べ物の大切さや、健康な食生活  
つた かつてい しょく  
についてお伝えしていきます。ご家庭での食につ  
わだいづく かつよう  
いての話題作りにもご活用いただければと  
おも  
思います。



ほんねんど むさしだいしょうがっこう ちゃくにん えいようし わだ みほ  
本年度から武蔵台小学校に着任いたしました栄養士の和田美穂です。  
こども まいにち たの あんぜん きゅうしょくづく  
子供たちの毎日の楽しみとなるような、安全でおいしい給食作りを  
こころ ねが  
心がけてまいります。どうぞよろしく願いいたします。

きゅうしょく はじ  
給食が始まります！

ねんせい がつ10か ねんせい 17にち きゅうしょく はじ  
2～6年生は4月10日から、1年生は17日から給食が始まります。  
しょにち さくら はな しおづ た さくら きゅうしょく  
初日は、桜の花びら(塩漬け)を炊きこんだ「桜ごはん」です。給食で  
はる かん おも ねんせい さいしょ きゅうしょく た  
も春を感じてもらえたらと思います。1年生の最初の給食は、食べやすく  
にんき  
人気のある「カレーライス」、「シーフードサラダ」、「フルーツヨーグルト  
かけ」で始まります。

かた ねが  
おうちの方へお願い

きゅうしょくとうばん じどう しゅうまつ はくい も かえ  
給食当番の児童が週末に白衣を持ち帰りましたら、  
せんたく きょうりょく ねが  
洗濯、アイロンがけのご協力をお願いいたします。  
きゅうしょくとうばん じさん ねが  
また、給食当番はマスクの持参をお願いいたします。



あさ た  
朝ごはんを食べよう！

あさ いちにち はじ か たいせつ  
朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切な  
エネルギー源。寝ている間の休息状態にあった  
のう からだ めざ やくわり せいかつ りずむ  
脳や体を目覚めさせる役割や生活リズムを  
ととの  
整えるはたらきがあります。

ちょうしょく からだ げんき うご あたま  
朝食をしっかりとると、体が元気に動き、頭の



はたら かつぱつ からだ なか あたた たいおん  
働きも活発になります。体を中から温め、体温  
いっていおんど たか たもの  
を一定温度に高めるのは食べ物だけです。エネ  
ルギーを出すためのご飯やパン、たんぱく質の  
おお たもの くあ た たよ  
多い食べ物を組み合わせて食べられると良いで  
すね。朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めて  
とうこう  
から登校できるようにしましょう。



しょくぜんしょくご  
食前食後のごあいさつ

い み  
「いただきます」の意味

「いただきます」はただ「たべます」という意味で言うのではなく、さま  
どうしょくぶつ いのち  
ざまな動植物の「命をいただきます」という意味も  
こ  
込められています。心から感謝して、食事を  
はじ  
始めましょう。



さくねんど ひ つづ みな きゅうしょく ちょうり  
昨年度に引き続き、(株)メリックスの皆さんに給食を調理していただき

にん きゅうしょく つく  
ます。9人でおいしい給食を作ってまいります。

- ①好きな食べ物
- ②ひとこと

すずきしげる  
鈴木茂さん  
(サブチーフ)

- ①イタリアン
- ②新体制でいろいろ課題が出てくると思いますが、その都度乗り越えて行きたいと思いま

おつじみちこ  
尾辻美千子さん

- ①果物・ゼリー
- ②おいしい給食をがんばって作りたくおも

しもだなつえ  
下田夏恵さん

- ①チーズケーキ
- ②給食を楽しみに思ってもらえるように、がんばっておいしいお食事を作っていきたくおも

なみきあか  
並木千佳さん  
(社員)

- ①アイス
- ②笑顔になってもらえるような給食を頑張って作りたくおも

こばやしちえこ  
小林智恵子さん

- ①タコライス
- ②一所懸命頑張ります。よろしくお願いま

