



# 給食だより

令和5年4月7日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 若菜 康史  
栄養士 森田 真菜美

新1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2年生～6年生のみなさんはご進級おめでとうございます。本年度も、子どもたちが元気に学校生活を送れるように、心を込めて美味しい給食を作りたいと思います。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

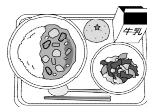


## 武蔵台小の給食



### ★栄養価について

子どもたちが1日に必要な栄養素の1/3量を満たすよう栄養バランスを考慮して献立を作成しています。鰹節や鯖節、昆布、鶏のガウなど天然の素材でだしをとり、塩分が控えめでも美味しく食べられるよう工夫します。給食は学年により配食量が変わります。中学年を基準として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した量となります。



### ★食材について

給食室における衛生管理には十分に留意し、果物以外はサラダも全て加熱調理をしています。食材は、できる限り国産品を使用します。また、不必要な化学調味料や食品添加物等の使用を控え、手作りにこだわり調理しています。カレーのルーやドレッシングもすべて当日手作ります。

### ★さまざまな食との出会い

給食は、子どもたちが生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことと目的としています。日本の伝統的な行事食や郷土料理、旬の食材、世界の料理など、色々な食材や料理を取り入れ、様々な食文化に触れたり季節を感じたりすることで、食への興味や関心を高めてほしいと思います。

### ★給食室の紹介

昨年度に引き続き、CTM サプライ株式会社の皆さんが調理していただきます。栄養士と調理員10名で協力し、安全で美味しい給食作りに努めます。



### ★栄養士より

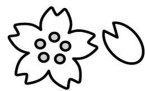
毎月、献立表と給食だよりを発行します。給食だよりでは、献立や食育活動の紹介、子どもたちの健康や食生活に関する事など、食に関する様々な内容をお伝えする予定です。ぜひ、毎月お目通しいただければと思います。

## せんたく 洗濯のおねがい

きゅうしょくとうばん きゅうしょくよう はくい ぼうし ちゃくよう きゅうしょくとうばん たんとう しゅうまつ はくい  
給食当番は給食用の白衣と帽子を着用します。給食当番を担当した週末には、白衣と  
ぼうし も かえ きてい せんたく よくしゅう がっこう も  
帽子を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをしていただき、翌週、学校へ持たせて  
ください。ボタンが取れかかっていたり、ゴムが切れたりしてしまった場合、お手数ですが直して  
いただけると幸いです。

また、はいぜん し きゅうしょくとうばん じどう ちゃくよう ちようい ねが  
配膳時、給食の児童はマスクを着用しますので、マスクの用意をお願いいたしま  
す。ランチョンマット、給食用のハンカチは毎日持ち帰り洗濯をお願いいたします。

さくねんど かてい なお はくい ぼうし  
昨年度、ご家庭で直していただいた白衣や帽子がたくさんありました。この場をお借りして、お  
れい もう あ きょうりよく  
礼を申し上げます。ご協力ありがとうございました。



## こんだてしょうかい 4月の献立紹介



### 7日(金) 桜ごはん

しんねんど きゅうしょく はる さくら つか さくら しおづ た こ さくら かお  
新年度はじめての給食は、春らしく桜を使います。桜の塩漬けを炊き込み、ほのかに桜の香り  
のする炊き込みご飯で進級をお祝います。

### 11日(火) 1年生の給食開始

ねんせい はじ きゅうしょく い ゆ やさい むさしだい  
1年生の初めての給食は、カレーライス、ツナ入り茹で野菜のごまダレサラダ、いちごです。武蔵台  
しょう こ にんき  
小の子どもたちに人気のメニューです。

### 17日(月) たけのこごはん

なま たけのこ ゆ あぶらあ いっしょ あまから に ま いま た しゅん みかく  
生の筍を茹でて、油揚げと一緒に甘辛く煮てごはんに混ぜます。今しか食べられない旬の味覚を  
あじ はん  
味わうご飯です。

### 27日(木) 世界の料理 中国

ちゅうかりょうり てんしん つく にく たま ちようみりよう ま  
中華料理の点心のひとつである、「しゅうまい」を作ります。ひき肉と玉ねぎに調味料を混ぜてよく  
ね あ かわ つつ む あ  
練り合わせ、ひとつずつ皮に包んで蒸し上げます。バンサンスーは千切り野菜と春雨のサラダです。  
ちゅうかふう つく あ  
中華風のドレッシングを作って和えます。

## きゅうしょくもくひょう 【4月の給食目標】

### きゅうしょく しかた おぼ 給食の仕方やきまりを覚えよう



きゅうしょく まえ せつ て あら しやうどく はいぜんちゆう はなし きゅうしょく  
給食の前は石けんで手を洗い、アルコール消毒をする、配膳中は話をしないなど、給食の  
き まち とうばん ひと はいぜんだい しよつき も つ しごと  
決まりごとを守りましょう。当番の人は、配膳台をふく、ごはんやおかずを食器に盛り付けなどの仕事  
ていがくねん じぶん しごと おぼ はし ちゅうがくねん こうがくねん きょうりよく あんぜん  
があります。低学年はそれぞれ自分の仕事を覚えることから始め、中学年、高学年は、協力して安全  
こうりつてき じゅんび かたづ  
で効率的に準備や片付けができるようにしましょう。