



給食だより

令和6年4月8日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜康史
栄養士 木澤 祐子

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ひいたします。

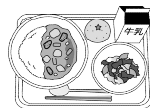


むさしだいしょう 武蔵台小の給食



★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、鶏のガラ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、 unnecessary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します。

★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下さいます。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

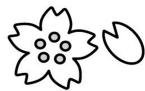
毎月、献立表と給食だよりを発行します。給食だよりでは、献立や食育活動の紹介、子どもたちの健康や食生活に関する事など、食に関する様々な内容をお伝えする予定です。ぜひ、毎月ご確認いただければと思います。

※栄養士の森田が産休に入りましたので、木澤が代替を務めます。武蔵台小の味を守っていただけたらと思っています。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

給食用の持ち物と給食当番の身支度について

今年度より、給食当番を担当するお子様はご家庭より持参したエプロンと三角巾を着用します。給食当番を担当した週末には、エプロンと三角巾を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯をしていただき、次の当番の週に学校へ持たせてください。持参されるエプロンや三角巾は、自分ひとりで着用できるようなものをご用意ください。給食の準備がスムーズに行えるよう、ご協力をお願いいたします。

また、配膳時、給食当番の児童はマスクを着用しますので、マスクをご用意ください。失くしてしまったためのために、予備を持たせていただくと安心です。ランチマット、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。



こんだてしょうかい 4月の献立紹介



9日(火) 桜ごはん

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します。

12日(金) 1年生の給食開始

1年生の初めての給食は、「ハニートースト」です。武蔵台小の子どもたちに人気のメニューです。

19日(金) たけのこごはん

生の筍を茹でて、油揚げと一緒に甘辛く煮てごはん混ぜます。今しか食べられない旬の味覚を味わうご飯です。

23日(火) 世界の料理 中国

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。中華風のドレッシングを作って和えます。

【4月の給食目標】

給食の仕方やきまりを覚えよう



給食の前は石けんで手を洗い、給食当番は身支度を整えてから準備をするなど、給食の決まりごとを覚えましょう。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るなどの仕事があります。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、協力して安全で効率的に準備や片付けができるようにしましょう。