

4月 給食だより

6向陽中学校 1号
令和6年4月8日
杉並区立向陽中学校
校長 齋藤 耕一郎

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。食を通して、皆さんが元気に毎日を過ごしていけるように調理員、栄養士一丸となって努めていきますので、よろしくお願いいたします。

学校における食育とは

食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

〈今月の献立から〉

11日：菜の花ごはん・鶏のから揚げ・吉野汁・かぶの風味漬け

菜の花は冬から早春にかけて旬を迎えます。独特のほろ苦さと茎はシャキッとした食感が楽しめる特徴の緑黄色野菜です。菜の花は免疫機能を高め、風邪を予防するβ-カロテンを多く含みます。菜の花ごはんを味わってみましょう。

18日：かきたまうどん・大豆とじゃこの甘辛揚げ・よもぎ餅

よもぎは世界各地で薬草として使われてきました。春に咲く新芽の柔らかい部分を摘み取ってお餅に混ぜてよもぎ餅にしたり天ぷらなどにして古くから春の味覚として食べられています。

12日：麦ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・筑前煮・清見オレンジ

鮭のちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。鮭と春キャベツなどの季節の野菜にバターをのせて一緒に蒸し焼きにします。味噌や砂糖で味付けをする給食で人気の献立です。

清見オレンジは、日本のみかんとアメリカ原産のオレンジを交配してできた柑橘です。

30日：筍ごはん・いかのサラサラ揚げ・沢煮椀・米粉のきなこのきな粉ケーキ

筍ごはんを使用する「たけのこ」は成長がはやくすぐに竹になってしまいます。甘みがあり、えぐみの少ない柔らかい生のたけのこを楽しむことができるのは春先の限られた期間です。

〈給食では下記のことを心がけていきます〉

- ① いろいろな食品を使用して、栄養バランスのとれた食事にする。味覚の幅を広げるためにも、様々な食品を食べて子どもたちに味を知ってもらいたいです。
- ② 旬の食材を取り入れて、季節感のある献立を提供する。最近では1年中何でも食べられるようになり、食材の旬がいつなのかを知らない子どもが増えてきています。給食を通して食材の旬とその美味しさを味わってもらいたいです。
- ③ 地場産物の使用やできる限り国産食材を使用する。
- ④ 心のこもった、手作り料理による楽しい給食をめざして衛生面や食材の安全対策の徹底を図り、食事内容等の充実に努める。



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるると共に減少します。しかし、花粉症や運動後など思わぬところでアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、ぜひご家庭で一度食べてみることをおすすめします。食物アレルギーの対応は「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」に基づき食物アレルギーの原因食物を特定し、アレルゲンを除去した給食を提供します。



国内産食材の日

杉並区では月に2回「国内産食材の日」を設けています。当日は全て国内産の食材を使用します。（調味料・スパイスを除く）毎月配られる献立表に「★」マークをつけてお知らせします。



給食当番は身支度も大切な仕事です 衛生的な服装を心がけましょう



★ハンカチやタオルを用意しましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★つめは短く切りましょう

★三角巾は髪の毛が出ないようにしましょう

★清潔なエプロンを使いましょう

★発熱や下痢など感染症の症状がある場合は先生に相談しましょう

★マスクをきちんとつけましょう

