

給食探り

4月号

常盤小学校給食室



ご入学・進級おめでとうございます

美しい花が咲き乱れる校庭。あふれる光の中で子どもたちの笑顔がはじけています。そんな子どもたちを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしく安全な給食を栄養士と6人の調理員力を合わせて届けていきたいと思っておりますのでよろしくお願ひします。

食べることは生きること

わたしたちにとって、「食べることは生きること」は生きるうえで欠かせません。勉強をしたり、運動をしたりできるのも、食べ物から栄養を取り入れているからです。

大人になっても健康でいきいきと過ごすために、成長期のうちに望ましい食習慣を身につけましょう。

学校における食育

食育とは、生きていくために大切なことであり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。そして、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけて、健全な食生活ができるように育てることであります。給食を中心としてほか各教科等と連携しながら、学校教育活動全体を通じて楽しく食育に取り組んでいきます。

給食費について

1ヶ月 3800円 (1食あたり220円)

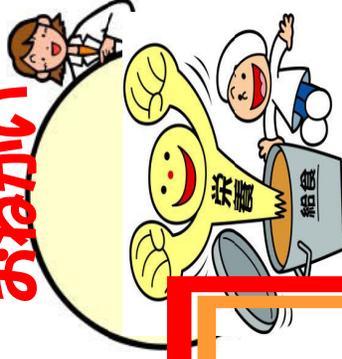
給食費は、食材の購入のみに使われています。給食を作るために必要な人件費・施設・設備費・光熱費などは深谷市が負担しています。

口座引き落とし日は毎月5日です。

前々日までに入金および残金の確認をお願いします。

4・5月分はまとめて5/6になります

おしらせとおねがい



★引き落としができなかった場合には、学校より担任をとおして、現金集金の連絡をさせていただきます。◎集金後は、領収書を必ずお渡します。よく確認をしてください。

《返金について》

「病気」や「けが」などで連続5日以上(土・日・休日を除く)になる場合は担任に連絡してください。連絡のあった翌々日から給食を停止し返金いたします。同封の領収書に記載・捺印をして学校に届けてください。
* 学級閉鎖や学年行事による欠食は返金の対象になりません。



給食着について

1週間もするとだいぶ汚れが目立ってきます。金曜日には持って帰りますのできれいに洗濯をお願いします。また、ボタンがとれていないか、ボウシやマスクのゴムが伸びていないかなど確認して、月曜日に忘れずに持たせてください。◎特にマスクのゴムは使ひやまいので注意してください。

児童のみなさんへ

① 朝ごはんをかならず食べてから登校しましょう。

◎朝ごはんを食べると、脳と体にエネルギーが入ります。

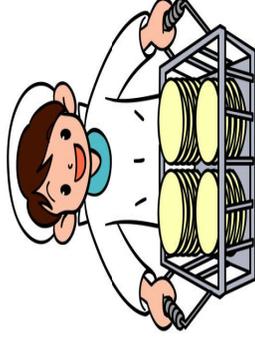
② 食事の前には手をきれいに洗う習慣をつけましょう。

◎バイキンが体の中に入らないように。

③ みじくをきちんとしましょう。エプロン・ぼうし・マスクの3点セット。

④ せいけつなハンカチの用意を。口のまわりをふく時は、給食用のハンカチがあるといいですね。

⑤ 給食の後かたづけをしかりしましょう。給食を作ってくれる調理員さんにおける最高の「ありがとう」は、残さず食べてくれることと、きちんとした後かたづけです。



給食は、成長期の児童に必要な栄養をとれるように献立が作られています。何でも食べられるようにご家庭でもご協力をお願いいたします。



この時期にぜひ作ってほしい料理です! ☆学校では22日に1年生が皮むきを体験します。

旬

たけのこ



選ぶ時は
 ・皮につやがある
 ・節と節の間がせまく
 ずんぐりしたもの

が良いものです。
 * 鮮度がおちるとかたくなり、えぐ味も出てきます。

○ゆがく時は米ぬかと、たかのつめ(唐辛子)を入れてコトコトと時間をかけて!

・おなかの中をきれいに
 する「**食物せんい**」が
 たくさんあります。

・**たけのこの白いはんとん**は、アミノ酸の「チロシン」で神経をおちつかせイライラを静める働きがあります。

たけのこごはん

23日の給食にできます。

全校で、春の味をいただきます

茶飯 (精白米・3カップ) (4~5人分)を目安に
 ごはんを炊く時にしょうゆとみりんを入れていただきます。

たけのこ 1 / 2本 (200g) うすく短冊切り
 油揚げ 1枚 細めの短冊切り (熱湯で油抜きをする)
 にんじん 1 / 3本 いちよう切り

さやいんげん 20g 下ゆでし、うすくなめめ切り
 とり肉 100g (皮なしモモ肉) 小さく切る
 炒め油 小さじ2杯 さとう 小さじ1杯
 しょうゆ 大さじ2杯 みりん 小さじ2杯
 酒 小さじ1杯 和風だし 小さじ1杯

①なべに油を熱し、とり肉、にんじん、たけのこ、
 油揚げの順に炒め、調味料を入れ煮ふくめる。

②炊きたてのごはん(茶飯)に①の具とさやいんげん
 を入れサックリ混ぜます。・・・できあがり!

この季節しか味わえない旬の味、おいしく食べましょう!
 ☆今年も元氣レシピを作っていますのでご利用を☆