

給食だより

令和4年度
4月号

家庭数

令和4年4月7日
西東京市立碧山小学校
校長 中嶋 太

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期が始まりました。給食は、2～6年生は4月8日（金）から、1年生は15日（金）から始まる予定です。

昨年度に引き続き、調理は、株式会社レクトンが担当します。給食室一同、子どもたちに安全・安心・おいしい給食を提供できるよう力を合わせて頑張りますので、よろしくお願いいたします。

碧山小学校では、明保中学校の給食も作っています。中学校分の給食を先に調理した後、小学校分の調理を行っています。大量調理ですが、子どもたちに安心して食べてもらえるように細心の注意を払って調理を行っています。

献立作成のポイント



1. 栄養バランス・食品構成

家庭で不足しがちな豆や魚、野菜などを多く使用し、日頃摂りにくい栄養素を摂取できるように工夫しています。

2. 国産・無添加・手作り

食材はなるべく国産のもので、添加物の少ない食品を使用しています。また、食材のもつ自然な味を生かすため、化学調味料は使用せず、かつお節、さば節、昆布、鶏ガラ、豚骨などでだしをとっています。

給食当番の衛生チェック

髪の毛が出ないように帽子をかぶる
髪が長い人は結びましょう

マスクで鼻と口をおおう

手はせっけんできれいに洗う
爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣（エプロン）を身につける

清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

うちの方へ

給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。

～4月の献立から～

8日 海苔の佃煮

碧山小の給食の海苔の佃煮は、給食室で手作りしています。海苔には、もともと旨味成分が多く含まれているので、醤油や砂糖などを加えて煮るだけで、香りの良いおいしい佃煮になります。

海苔は海藻の仲間で、鉄分やカルシウムなどのミネラルが豊富です。

12日 ミックスビーンズサラダ

赤い金時豆、黄色いひよこ豆をつかったサラダです。ひよこ豆は、スペインでは、「ガルバンソ」と呼ばれ、日本では、これを英語よみした「ガルバンゾー」という名前でお店に置かれていることもあります。食感が栗に似ていることから「くり豆」とも呼ばれ、独特のホクホク感があります。体を作るもとなるたんぱく質がたくさん含まれています。

15日 春野菜のカレーライス

たけのこ、アスパラガスの2種類の春野菜を入れたカレーライスです。

アスパラガスは、筍と同じように、春に芽を出して生えてくる茎とつぼみの部分を食べる野菜です。夏にかけて何度も収穫できますが、春に、最初に生えてくるものが一番軟らかく、香りも良くておいしいといわれています。

20日 ししゃものレモン唐揚げ

国産レモンの果汁と皮のすりおろしを合わせ、ししゃもを漬けて唐揚げにしました。レモンのさわやかな香りと酸味で、魚が苦手な人にも食べやすい味付けに仕上がっています。

ししゃもなどの頭からしっぽまで丸ごと食べられる小魚は、骨や歯のもとになるカルシウムがとてたくさん含まれています。

21日 にんじんケーキ

すりおろした人参の自然な甘味がおいしい、ヘルシーなケーキです。バターで、人参が苦手な人にも食べやすい味になっていると思います。にんじんにたくさん含まれるベータカロチンは風邪予防に役立つほか、がん予防にも効果があるといわれています。

食物アレルギー対応について

食物アレルギーのあるお子様に対して、除去食対応を行っています。対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。希望される方は、学校へお問い合わせください。面談を行い、食物アレルギーの対応の内容について確認をさせていただきます。

栄養士着任のお知らせ

4月1日より、亀谷 妙（かめたに たえ）栄養士が着任いたしました。献立作成及びアレルギーの対応、給食事務等を担当いたします。

給食費の初回の引き落としについて

5月に4月と5月分をまとめて引き落としをいたします。詳しくは、後日配布の「給食費の集金について」の書面をご覧ください。