

4月



# 給食だより

平成30年4月9日  
西東京市立東伏見小学校  
校長 清水 宣宏  
栄養士 大橋 菜歩子



## ご進級＆ご入学おめでとうございます！

2～6年生は、4月10日(火)から新学期の給食が始まります。

1年生の給食開始は、4月16日(月)です。

栄養バランスのとれた食事を先生や友達と一緒に食べて楽しい給食の時間を過ごしましょう。

学校給食で、体を健康に、そして、心を豊かにするお手伝いができたら、と思っています。



## こんにちは！東伏見小学校の給食室です。



平成30年度の給食は、

調理員は、**若松 正一郎・北市 芳子・屋良 裕子・陸川 良子・**

**五十野 初枝(水木金勤務)・江橋 絵里子(月火水勤務)**の6名です。

栄養士は、産休に入られている松崎 円香さんの代わりに、

**大橋 菜歩子**が務めます。

およそ410食の東伏見小学校の給食を以上のメンバーでつくります。

子供たちの健やかな成長を支えるために、安全でおいしい給食を目指して頑張ります！どうぞよろしくお願いいたします。



## こんなことに気を付けて給食をつくっています

～安全でおいしい給食をお届けするために～

### 楽しい給食

日本各地の郷土料理や、いろいろな国の料理、行事食などを取り入れています。

また、読書旬間には、物語給食を予定しています。



### 手作り

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、さば節・こんぶ・鶏ガラ・豚骨などでだしをとっています。コロッケやハンバーグなど、手間のかかる料理も手作りし、できるだけ国産で無添加の食品を使用しています。



### 栄養のバランス・食品構成

カルシウム、鉄分、食物繊維など、不足しがちな栄養を摂取できるように工夫しています。そのために、豆、魚、野菜などの食材を積極的に取り入れています。



### アレルギー除去食について

西東京市では、生活管理指導表をもとに除去食の提供をしています。書類を提出していただき、面談を実施してから除去食対応を開始します。給食での対応が必要な方はお早めにお申し出ください。

## ＊ おうちの方へ お願い ＊

### ① 朝ごはんについて



朝ごはんは一日の活動源です。必ず食べさせてから登校させてください。

### ② 持ち物について



【ハンカチまたはタオル】給食用にお持ちください。

【マスク】給食当番用に一枚ランドセルに入れておいてください。

### ③ 洗濯・アイロンがけについて



子供たちは、給食当番になった週末に、給食の白衣・帽子・袋を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけをお願いします。ほつれた部分の補修や、ボタン付けなどもご協力いただくと助かります。配ぜん台カバーの洗濯、アイロンかけのご協力もお願いします。

## たけのこ料理が登場します！



春といえば、みなさんは何を思い浮かべるでしょうか。

今日はたけのこの紹介します。たけのこは、芽が出てから旬間（10日間）のうちにやわらかいたけのこの状態で、それをすぎると竹になってしまうことから、“筍”の字が当てられたそうです。独特の歯ごたえが料理にアクセントを与えてくれます。給食で登場します。楽しみにしててくださいね。



### 飲用牛乳の容器について

平成30年度4月より、飲用牛乳の容器が、瓶からパックにかわります。片付ける際には、牛乳パックを自分で開いたり畳んだりしますので、ご家庭でも練習をお願いします。

※内容量は、今までと同じ200mLです。



旬のたけのこをつかって

## 中華おこわ

### 材料（4人分）

もち米 180g  
こめ 72g  
水

|      |     |     |
|------|-----|-----|
| ごま油  | 2g  |     |
| 焼き豚  | 80g | 千切り |
| たけのこ | 12g | 千切り |
| 干し椎茸 | 1g  | 千切り |
| にんじん | 10g | 千切り |

★しょうゆ 12g  
★しお ひとつまみ  
★さとう 3g  
★さけ 8g

### 作り方

- 1 ごま油で、（ ）の具材を炒める。
- 2 ★の調味料を加え、調味する。具と水分をわけておく。
- 3 もち米とこめを洗う。
- 4 3を炊飯器に入れる。2の水分を加えてから、炊飯器のメモリ通りに水を加え、ひと混ぜする。
- 5 4に2の具材を加え、炊く。

こどもの日のレシピの候補にもおすすめです！

