



# 給食だより

令和6年2月29日  
住吉小学校 第13号  
校長 小林 宏  
栄養士 宮崎優衣

## リクエスト給食集計結果!

もう一度食べたいメニューを「リクエスト給食」として、アンケートを実施しました。その結果から、リクエストが多かったメニューを3月の献立で取り入れています。

1~2年生はアンケート用紙で、3~6年生はタブレットのアンケートフォームから、「主食（ごはんやパン）・汁物・主食+主菜（麺類や丼物）・主菜・副菜・デザート」と分類し、それぞれ1つずつ答えてもらいました。

このアンケートは、「献立表を見返してきてね。」「主食って何だろう?」など、食育の要素を入れて実施しています。給食委員会の児童に協力してもらい、学校全体だけでなく、学級ごとにも集計をしました。結果は本校のホームページに掲載いたしますので、ぜひお子様と一緒にご覧ください。



### ~住吉小~ ※数字は回答(リクエスト)した人数です。

	主食	汁物	主食+主菜	主菜	副菜	デザート
1位	あげパン 183	エビシー ABC スープ 197	キムチ ラーメン 140	ジャンボ ぎょうざ 144	いぞあえ 83	サイダー かん 79
2位	わかめごはん キムチチャーハン 14	とんじる 90	カレー ライス 80	とりにくの からあげ 86	ツナサラダ 69	チョコレート ケーキ 72
3位		クリームスープ シチュー 19	そのたの ラーメン 50	ししゃもの からあげ 37	パリパリ(お肉) サラダ 53	ブルーベリー タルト 49

### ~田無第二中~

	主食	汁物	主食+主菜	主菜	副菜	デザート
1位	ココア あげパン	とんじる	カレー ライス	ジャンボ ぎょうざ	だいがく いも	フルーツ ポンチ
2位	ガーリック トースト	クリームスープ シチュー	キムチ ラーメン	とりにくの からあげ	パリパリ(お肉) サラダ	カルピス ゼリー
3位	きなこ あげパン	スープ カレー	ぶたキムチ どん	ハンバーグ	あおのり ポテト	おかしな めだまやき

## ご卒業おめでとうございます



6年生のお母さんへ  
心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができていることに感謝の気持ちを忘れずに過ごしてほしいと思います。給食を通して学んだこと、感じたことを思い出しながら、リクエスト給食をいっぱい楽しんでくださいね!

## 3月のきょうしょくもくひょう ▶ かんしゃして たべよう

子どもたちには、「このクラスの友達や先生と一緒に給食が食べられるのはあと少しだから、1日1日を大切にしたいね。」と話をしています。当たり前のように当たり前ではないことに気が付き、「1年間の感謝の気持ち」をこめて、どのクラス・学年も協力して、思い出に残る給食の時間を過ごしてほしいと思います。

また、まだ前向きで給食を食べてはいるものの、「今日もおいしいね!」、「今日は苦手なものも頑張って食べたよ!」、「私はこれが好き!」など、コミュニケーションが増え、「共食(みんなと食べる)」の楽しさを少し実感してもらえたように思います。

共食は、日本人を対象とした研究結果から様々な効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事等で忙しく、ご家族でも時間が合わない場合が多いと思いますが、ぜひ、ご家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

### 今月の旬の食材

### 今月の地産地消

### 1年を振り返って...



あなたはどんな1年になりましたか?

## 共食をすることと関係していること

- 規則正しい食生活**
  - ★ 食事や間食の時間が規則正しい
  - ★ 朝食欠食が少ない
- 健康な食生活**
  - ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
  - ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている
- 生活リズム**
  - ★ 起床時間や就寝時間が早い
  - ★ 睡眠時間が長い
- 自分が健康だと感じている**
  - ★ 健康に関する自己評価が高い
  - ★ 心の健康状態が良い

農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの?~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~統合版(令和元年10月)」

### 先月の主な食材の産地 毎月、前の月の食材の産地をお知らせいたします。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米(つきあかり)	新潟県	いわし	千葉県	しょうが	高知県
麦	国産	かつお	静岡県	セロリ	静岡県・愛知県・福岡県
きび	岩手県	さば	ノルウェー	だいごん	西東京市
切干大根	国産	ぶり	長崎県	たけのこ	国産
大豆	国産	いか	ペルー	たまねぎ	北海道
春雨	国産	ちりめんじゃこ	兵庫県・瀬戸内	トマト缶	国産
さといも	埼玉県	もずく	沖縄県	ながねぎ	西東京市
じゃがいも	北海道	かぶ	千葉県	にら	茨城県
えのき	長野県	キムチ	長野県・茨城県	にんじん	西東京市
エリンギ	長野県	キャベツ	愛知県	にんにく	青森県
しいたけ	西東京市	きゅうり	千葉県	ねぎ	西東京市
マッシュルーム	国産	グリーンピース	北海道	はくさい	西東京市
鶏肉	茨城県	コーン	国産	はす	茨城県
豚肉	千葉県・茨城県	こねぎ	福岡県	ビーマン	茨城県
たまご	青森県	ごぼう	青森県	ほうれんそう	西東京市
生クリーム	北海道	こまつな	西東京市	レモン	瀬戸内

## 給食費について

今年度の引き落としは終了いたしました。1年間、ご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。令和6年度の給食費無償化につきましては、2月20日に一斉メールでの意向をお知らせしました。3月下旬以降に西東京市からの確定の公表があり次第、学校より再度ご連絡いたします。