



しよくいく こんだて  
**4月 食育・献立だより**



目標		給食の決まりを守ろう		準備と後片付けをきちんとする		身支度など、身のまわりを清潔にする	
日	当日の食育・献立テーマ				あかのなま ちやくに なる	きいろのなま ねつちから もとなる	みどりのなま からたのちよう をととのえる
	こめ 米	お 献立名	<食育の視点> 食育・献立紹介				
11 木	★給食スタート♪春いっぱい進級お祝い献立★				わかめ とりく のり	おこめ、かたくりこ あぶら たまこもち (おこめのおだんご)	ぶどう、ほうれんそう にんにく、しょうが にんじん、キャベツ きゅうり、しいたけ まいたけ なめこ、ねぎ
	ふき 干菜が なさい	いそ 磯ごはん とり <b>鶏のから揚げ</b> いそあ <b>春キャベツの磯和え</b> じろ たまご汁 <b>ぶどうゼリー</b>	<食の重要性・食の喜び・楽しさ> はいはい、今年度の給食もスタートです♪ 進級をお祝いする、春の食材と 人気の献立にしました。				
12 金	給食目標① 「目指せ！給食マスター・給食当番のお仕事編」				ぎゅうにゅう ベーコン	おこめ、あぶら さとう かたくりこ あぶら	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ にんじん、とうもろこし レタス、きよみオレンジ
	こし ひかり 産り	ふた 豚丼 ○ <b>レタスのスープ</b> きよみ 清美オレンジ	<心身の健康・健康的で安全な配膳方法> 給食当番さんの役割は、とても大切です。 新年度を迎え、改めてポイントを確認しましょう。				
15 月	給食目標② 「目指せ！給食マスター・当番以外の準備編」				ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりく	うどん、あぶら さとう アルファまい ごま	こぼろ、にんじん しいたけ、ねぎ だいこん きゅうり
	○	わかめ しおこん あ 塩昆布和え ごへいもち 五平餅 (長野県郷土料理)	<心身の健康・健康的で安全な配膳方法> 給食当番さん以外の役割も、とても大切です。 新年度を迎え、改めてポイントを確認しましょう。				
16 火	旬の食材を味わおう！ 「春きゃべつ」				ぎゅうにゅう ふたにく、ベーコン ハム、なまクリーム かんでん	おこめ、じゃがいも あぶら、さとう こむぎこ マーガリン、さとう	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ いちごピューレ
	あき たごま ち	○ カレーライス <b>春きゃべつ</b> サラダ いちごミルクゼリー	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 春を感じる献立にしました。1年生も 給食スタートで、デザートのおまけつきです♪				
17 水	旬の食材を味わおう！ 「新じゃが」				ぎゅうにゅう ふたにく	おこめ こんにゃく、あぶら さとう じゃがいも	しいたけ、たまねぎ にんじん、たけのこ しょうが グリーンピース、こぼろ だいこん、えのき
	ふき 干菜が なさい	○ ゆかりごはん <b>新じゃが</b> の肉じゃが 沢煮焼	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> 新1年生も配膳しやすい献立にしています。 肉じゃがでは、みずみずしい新じゃがを使用しています。				
18 木	給食目標③ 「目指せ！給食マスター・給食の食べ方編」				ぎゅうにゅう だいたす、とりく ベーコン、ウィンナー	パン、バター マーガリン かたくりこ、あぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ
	○	ガーリックトースト スパイシー大豆 鶏肉と <b>春野菜</b> のポトフ	<心身の健康・健康的で安全な配膳方法> みんなが安全で、空気に過ごすための 食べ方をポイントを改めてポイントを確認します。				
19 金	旬の食材を味わおう！ 「新ごぼう」				ぎゅうにゅう ふたにく、だいたす とうふ みそ、わかめ	おこめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく、しょうが ねぎ、にんじん たけのこ、しいたけ にら、ごぼう もやし
	こし ひかり 産り	○ マーボー豆腐丼 <b>新ごぼう</b> のごま和え わかめスープ	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> やわらかく、香りもよい旬の新ごぼう をカリッと揚げて、甘辛のタレに合わせます。				
22 月	給食目標④ 「目指せ！給食マスター・片付け方編」				ぎゅうにゅう ふたにく とりく ベーコン	おこめ、あぶら ごまあぶら、ごま はるさめ、かたくりこ ぎょうざのかわ	にんじん、ねぎ はくさい、にら しょうが、にんにく だいこん、しいたけ こまつな
	ふき 干菜が なさい	○ 豚キムチチャーハン 棒きょうざ 小松菜と大根のスープ	<感謝の心・食生活を支えてくれる人々> 調理員さんたちは、毎日、何千枚という食器を きれいにしてくれます。みんなで、きれいにかたづけ嬉しです。				
23 火	世界の食文化をしよう！ 「イタリア・パニーニ」				ぎゅうにゅう ハム、チーズ とりく、ベーコン なまクリーム	パン、あぶら さとう じゃがいも こむぎこ、バター	ほうれんそう にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ、パセリ
	○	<b>パニーニ (イタリア料理)</b> ポパイサラダ コーンクリームシチュー	<食文化・世界の料理> パニーニは、イタリア生まれの温かいサンドウィッチです。 チーズとハムははさんで焼き上げます。				
24 水	姉妹都市の食材を味わおう！ 「お米・木島平村産こしひかり」				ぎゅうにゅう さば、おほか かまぼこ とりく	おこめ さとう しらたき かたくりこ	にんじん、キャベツ、きゅう り、だいこん、しいたけ、い んげん
	こ本 し ひかり 産り	○ <b>木島平村のごはん</b> さばのぬか炊き 春キャベツのおかか和え だぶ (福岡県郷土料理)	<食文化・日本各地の産物や食文化> 北ノ台小学校の給食では、献立によってお米を変えています。 この日は、コンクール受賞経験のある姉妹都市のお米です。				
25 木	旬の食材を味わおう！ 「わかめ」				ぎゅうにゅう ふたにく、ベーコン たら、とうにゅう わかめ	スパゲティ、あぶら こむぎこ、かたくりこ コーンフレーク エッグケアマヨネーズ ごまあぶら、さとう	にんにく、にんじん、たまね ぎ、マッシュルーム、ピーマ ン、だいこん、きゅうり
	○	スパゲティナポリタン 白身魚のコーンフレーク揚げ 大根と <b>わかめ</b> のサラダ	<食文化・旬の食材と季節にちなんだ料理> わかめは、1年中食べることがで きますが、旬は春です。				

26金	調布市防災教育の日(4/27)「備蓄食・アルファ米」		ぎゅうにゅう、あじ かまぼこ あぶらあげ とりにく	アルファまい かたくりこ、あぶら こんにゃく、さとう じゃがいも	しょうが、にんじん、だいご ん、しいたけ、グリーンピー ス、ねぎ、ほうれんそう
	防災対策用アルファ米(わかめごはん) 魚と大根の煮物 吉野汁	食の重要性・災害時の食事 調布市でも、使用されている アルファ米で、備蓄食体験をします。			

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

## 入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでいます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



## 「学校給食」は「生きた教材」です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。



## 給食のゆめ・食事のマナーを守りましょう

<b>給食の前に、机の上を片付けましょう。</b> 	<b>手をきれいに洗いましょう。</b> 	<b>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</b> 
<b>協力して準備をしましょう。</b> 	<b>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</b> 	<b>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</b> 
<b>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</b> 	<b>時間内に食べ終わるようにしましょう。</b> 	<b>食器は大切に扱います。</b> 

## 給食には、たくさんの学びが詰まっています……

- 栄養バランス
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 食料の生産・流通・消費
- 日本の伝統行事と行事食
- 感謝の心
- 食品の種類や特徴

## 学校給食の目標 (「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

## 学校給食に関するお知らせ

### 保護者の方へ

成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせるため、献立は、栄養士が作成しています。



### 献立表

毎月、食育・献立だよりを作成し、学校のHPにアップします。また、献立の写真も、週1回程度のペースでアップしております。ぜひ、お子様と一緒に目を通していただき、ご家庭での話題作りや、献立作成、食生活の参考にご活用ください。



### 給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



## 給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどなどを学びます。

