



令和6年4月8日  
調布市立若葉小学校  
校長 内藤 みゆき



## ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まります。  
今年度も、おいしくて安全な給食づくりに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

献立表は、月に1回、家庭数でお配りします。毎日の献立の確認にご活用ください。裏面の給食だよりには、献立やレシピの紹介、給食に関するお知らせなどを載せていきますので、そちらもぜひご確認ください。

## ★若葉小の給食室を紹介します

給食の献立は、栄養士が考えます。栄養士は献立作成のほか、給食だよりを作ったり、アレルギー対応をしたりします。毎日の給食を通し、食べる楽しさや栄養のバランスについて、子供たちに伝えていきたいと思っております。

給食に関するご質問や、食物アレルギーの心配などがある方は、栄養士までご相談ください。

若葉小学校では、校内の給食室で給食を作っております。調理業務は、株式会社東京天竜に委託しております。

お隣の調布市立第四中学校の給食も作って、トラックで運ぶ「親子給食」を実施しております。

### ★基本は手作り

カレーウは油と小麦粉を使い、サラダのドレッシングはしょうゆや塩と酢、油などを使い、給食室で手作りをしております。

和食の出汁はかつお節やさば節、昆布、煮干しなどの素材を使って、洋風や中華の料理に使用するガラスープは、鶏ガラや豚ガラなどの素材を使って毎朝作っています。

### ★薄味でもおいしく

子供のころに濃い味に慣れてしまうと、将来的に高血圧などの生活習慣病につながりやすいといわれています。給食では、薄味をこころがけ、出汁のうま味や素材の味を生かすことでおいしく感じられるようにしています。

### ★様々な食文化に触れられるように

日本各地の郷土料理や世界の料理を給食で取り入れています。様々な食文化に触れることで、「食べる楽しさ」や「学ぶ楽しさ」を感じられるようにしています。

### ★旬の食材や行事食を

その季節にしか食べられない「旬」の良さや、行事と食べ物の関係などを通して様々なことを学べるよう、旬の食材や行事食を積極的に出しています。



## ★ご家庭で用意していただきたいもの

- ・ランチョンマット
- ・口ふきハンカチ(手をふくハンカチとは別に)
- ・マスク(給食当番の際には必ず)

給食を衛生的に食べるために、ランチョンマットと口ふきハンカチは毎日清潔なものをご用意ください。給食当番の際はマスクをつけてお仕事をします。ご家庭でのご用意をお願いします。

給食当番の白衣は、当番の週の最終日に持ち帰ります。各ご家庭で洗濯と、ボタンのほつれなどがありましたら直していただくなどのメンテナンスもお願いしておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

また、希望する方は、個人所有の白衣を持参し使っていただくことも可能です。



## ★4月の給食目標

### 配膳や片付けの仕方を身につけよう

配膳は各クラスで給食当番が行います。みそ汁などの汁物は、混ぜながら配膳すると、具と汁が均等にいきわたりやすいです。給食をもらい、自分の席についたら、ごはんを左、みそ汁を右、おかずを奥におけると良いですね。

調布市では強化磁器の食器を使っています。落としたりぶつけたりすると、割れてしまうこともあります。配膳と片づけを丁寧にしよう心がけましょう。

## ★4月の献立紹介

### 10日(水) 進級祝い献立

2年生から6年生の進級をお祝いして、「花見ちらし」を作ります。かき菜は、春が旬のアブラナ科の野菜です。旬の食べ物を食べて、皆さんの成長をお祝いしましょう。

### 19日(金) 九州地方の郷土料理

「浦上そばろ」は長崎県、「水炊き」は福岡県の郷土料理です。水炊きは鶏ガラからとった出汁で鶏肉や野菜を煮て作ります。味付けはしょうゆとレモン汁を使い、ポン酢のようにします。

### 22日(月) 1年生給食開始

この日からいよいよ1年生の給食が始まります。この日は若葉小学校の人気メニュー、カレーライスです。デザートのみごゼリーも給食室の手作りです。

### 24日(水) アルファ米使用

27日(土)に予定している調布市防災教育の日にちなみ、調布市で備蓄しているアルファ米を給食で使用します。わかめごはんにしらす干しを加えた「じゃこわかめごはん」を作ります。



## 今月の地場野菜 キャベツ(22日~26日)

農家の方にご協力いただき、調布市でとれた野菜を給食で使用します。