

# 4月食育だより

令和5年4月10日  
横浜市立旭小学校  
校長 益子 照正  
栄養職員 廣内 美由紀

## 入学・進級おめでとうございます！

新年度が始まりました。食育だよりでは、主に給食を通して食べ物  
の知識や学校からの給食のお知らせを発信していきます。子供だ  
けでなく、保護者の皆様の健康をお助けできるような情報をお届け  
いたします。1年間どうぞよろしくお願いたします。

## 旭小学校の給食



### ★給食時間は？



12:15～13:00までの45分間です。45分間で、準備や片付けも行います  
みんなで協力して準備や片付けをすることも給食の大切な学習です。  
(1年生は初めての給食なので、少し長めに時間を取ります。)



### ★身じたくは？

給食当番以外も全員、帽子とマスクを身に付けて給食の準備を行います。衛生的に準備ができる  
ように、毎日清潔なものをご用意ください。給食袋の中には、トレーの下に敷くナフキンと口拭き  
用のハンカチ(タオル)、マスクをご用意ください。常にきれいなものを持たせてください。また、  
帽子の中に髪の毛がきちんとはまえるようにご家庭でも練習しておいてください。

### ★献立(メニュー)は？



基本的には、「横浜市の基準献立」(家庭配付の献立表に載っているもの)を実施します。  
その他に学校で独自に、学校行事や季節ごと、また国内や海外の食文化の理解の為に学校独自  
の給食、「独自献立」を実施することがあります。「独自献立」については実施前に、「食育だ  
より」でお知らせします。

### Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

**A.** 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の  
症状がある場合は、そのまま給食当番をする  
と、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪  
い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をか  
わってもらいましょう。



## 4月の給食は、

\*春を感じられるように旬の食材を取り入れました。

(さわら・キャベツ・みつば・晩柑)

\*はじめて給食を食べる1年生が食べやすく親しみやすい献立を取り入れました。

(ツナそばろ・肉じゃが・生揚げのそばろ煮・魚フライ・ペンネミートソース)

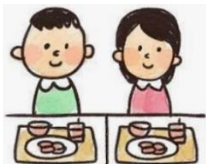
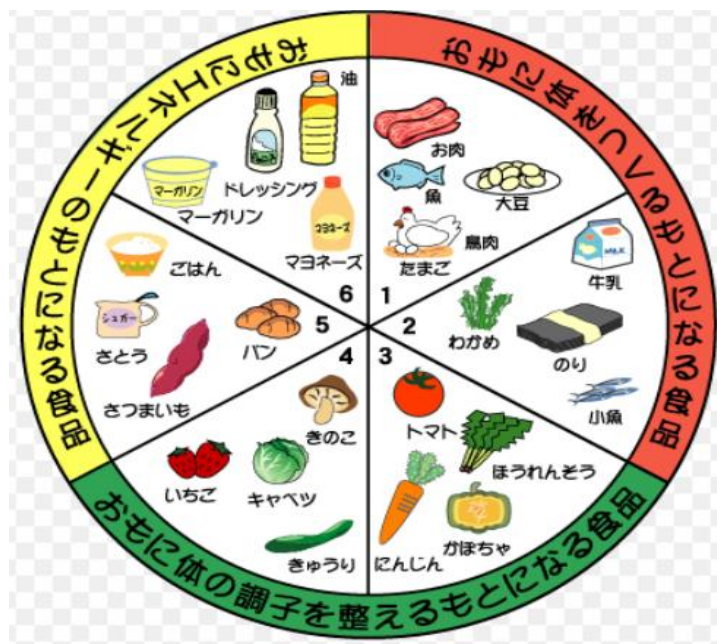


## 3食食品群ってなに??

★3つの色の食べ物を毎食そろえよう!

学校給食には3つのグループの食べ物が入っていることをご存じでしょうか?子供達には、主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですね。そこで登場するのが**三食食品群**です。

赤・黄・緑に分類した食べ物にはそれぞれ働きがあります。3色そろえるとバランスよく食事をとることができます。



あか・き・みどり!

## かんたん♪おいしい春キャベツレシピ

### ★春キャベツのひき肉包み蒸し

◎材料 (2人分): 春キャベツ 200g

①(鶏ひき肉 80g、玉ねぎのみじん切り 100g

卵白 1/2 個、片栗粉 小さじ1、塩 少々 こしょう 少々)

パセリのみじん切り 少量

◎作り方: ①春キャベツを外側から200g分はがします。

②①の材料を合わせてよく練り混ぜる。

③深めの皿にキャベツの1/3量を敷き②とキャベツを交互に2回重ね、ラップをかぶせ、電子レンジで6分加熱する。

④平らなお皿に伏せてあけ、パセリをふる。

