

4月の食育だより

令和5年4月11日
横浜市立屏風浦小学校
校長 市岡直也
栄養士 阿部美菜子

穏やかな春の日差しの中、新年度が明けました。今年度の給食は4月13日から始まります。今年度も屏風浦小学校の子どもたちの健やかな成長と健康を願い、おいしくて安全な給食作りに努めます。ご理解とご協力よろしく申し上げます。



4月の献立について

- ・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)
- ・初めて給食を経験する1年生が、親しみやすい献立を取り入れました。
(ツナそぼろ・肉じゃが・生揚げのそぼろ煮・魚フライ・ペンネミートソース)

《晩柑とは》

熊本県河内町で見つかったかんきつ類の仲間です。「和製グレープフルーツ」とも言われますが、苦みが少なく、さっぱりした味わいです。

この時期の晩柑は、果肉がやわらかく、味が濃くてとてもおいしいことが特徴です。



本校の給食

屏風浦小学校の栄養士の阿部です。食育だよりを通じて、保護者の皆様に食育や給食についてわかりやすくお伝えしていきたいと思っています。

本校の給食は民間委託方式です。主に調理に携わるメンバーをご紹介します。

☆チーフ：堀尾 ☆サブチーフ：平林 ☆調理員：本庄

上記の3名に加え、1日7名のパートスタッフが調理に関わります。栄養士・調理員で協力して、安全でおいしい給食を作っていますので、ご協力よろしくお願いたします！

《給食メニュー紹介》～いそかあえ～

<材料と分量(4人分)>

キャベツ 2枚(200g)
こまつな 2株(100g)
やきのり 1枚
しょうゆ 小さじ2
塩 少々

<作り方>

- 1 キャベツを短冊切りにする。
- 2 こまつなを2cm幅に切る。
- 3 やきのりを食べやすい大きさにちぎる。
- 4 キャベツ・こまつなを沸騰した湯に入れて、ゆでる。
- 5 ボールに野菜の水をきって入れる。
- 6 塩・のり・しょうゆを加えて混ぜる。

のりが汁気を吸うので、お弁当や作り置きにもぴったりです。給食でも好評なこんだてです。



<給食の献立例>

はいがごはん 牛乳
いわしのかば焼き
いそかあえ みそ汁

<1人分の栄養>

エネルギー 12kcal
たんぱく質 1.1g



家庭配布の献立表について

- ・月末に翌月の献立の予定表(横浜市の基準・統一献立)を配布しています。

※よこはま学校食育財団のホームページでもご確認いただけます。<https://ygs.or.jp/kondate/>

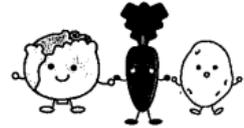
- ・基準となる中学年(3・4年生)の量が示されています。
 - ・アレルギーの情報も確認することができます。
 - ・学校行事等で献立が変更になる場合は、事前に食育だよりでお知らせします。
 - ・よこはま学校食育財団のホームページでは、給食メニューの作り方の紹介もしています。
- ぜひご家庭でも参考にしてみてください。

ホームページ **食育ひろば**
作ってみよう!給食の献立(料理編)では、
給食の作り方を紹介しています。



レシピは170以上の
のってます

作った料理の写真を撮ったら…
おうち給食ははじめましたへの投稿を
お待ちしております。



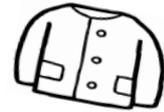
(公益財団法人)よこはま学校食育財団

〒231-0015 横浜市中区尾上町一丁目六番地

電話 045-662-2541



給食の持ち物・白衣についてのおねがい



- ・毎日、マスク、給食用帽子、口ふきタオルを給食袋に入れて、持たせてください。
給食に使用する物は清潔なものをご用意ください。自分の持ち物には名前の記入をお願いします。
- ・学校の給食白衣はその週の給食当番児童が週末に持ち帰ります。お手数ですが、洗たくをして、殺菌の目的でアイロンがけを行い、週明けに持たせてください。

<白衣の個人所有について>

給食当番の白衣はクラスで共用ですが、白衣の個人所有を希望する場合、各家庭でご購入いただいても構いません。その際、以下のことにご注意ください。

- ・必ず担任にご連絡ください。
- ・学校の白衣に準じたものをご用意ください。
→①白色・無地 ②長袖(ゴム入り)
③膝上あたりまでの長さの物
- ・学校を通して白衣を購入することはできません。ご了承ください。
- ・白衣の管理は各ご家庭でお願いします。

☆ご不明な点がございましたら、担任または栄養士・阿部までご連絡ください。

