

# 給食だより 4月

新座市立栗原小学校  
校長 大井 敏彰  
栄養士 岩崎 久美子  
令和4年 4月



入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートです。

学校給食は、子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考え、安全で安心な食事を提供していきます。4月は、子どもたちも新しい環境の中、期待や不安を抱きながら毎日の生活を送っています。学校の勉強が難しくなったり、初めて体験することが多かったりと、さまざまな面でストレスを感じるかもしれません。

ご家庭では会話を心がけ、日々のお様子を見守ってあげてください。

## 給食がはじまります！

給食は成長期である子どもたちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供します。また、調理面でも安全、安心を第一に考え、衛生管理を徹底して行っています。

給食は生きた教材として、食育の時間でもあります。季節に合わせた食材や行事食を提供したり、食事のマナーやはしの使い方などの望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。

在校生は13日(水)から、新一年生は18日(月)から給食がはじまります。ぜひ、ご家庭でも給食について話してみてください。



栗原小の給食は、学校栄養士と民間委託会社の調理員8名が協力して作っています。安全でおいしい給食づくりに励んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 給食当番の身じたくチェック



- ぼうしからかみの毛が出ないようにする
- マスクをきちんとつける
- つめをみじかく切る
- 清潔(せいけつ)な白衣を着る
- 手はせっけんできちんと洗う

マスクからはながでている人をよく見かけます。  
はなまでしっかりおおいましょう。



ゆびさき・つめ・指の間・手首の洗いのこしが多いので注意して洗いましょう。



## 朝ごはんを食べて登校しましょう

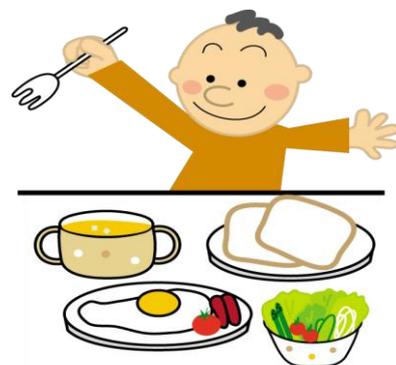
『早寝・早起き・朝ごはん』一度は聞くフレーズです。なぜ、夜更かしをしないことや早起きが大切なのでしょう。子どもの成長に欠かせない成長ホルモンが睡眠中に分泌されます。成長ホルモンは、骨や筋肉を作ることをうながしたり、免疫力を高めるなどの効果があります。睡眠が、子どもの健やかな成長や健康には欠かせません。

脳は眠っている間に、その日のことや学んだ知識などを繰り返し再生しています。その睡眠中の過程において、不要な記憶を消去し、必要な情報は記憶しています。睡眠が短いと、せっかく学んだ経験が定着しにくくなると言われています。そして、睡眠不足だと、授業に集中できなくなります。

また、睡眠と朝食はとても大事だと言われています。学校に行く日は朝起きる時間は決まっていますし、遅くまで起きていると睡眠時間が短くなってしまいます。だから、早寝早起きして適切な睡眠を取ることが大切です。

そして、朝遅いと食欲も湧きませんし、朝食を食べる時間がなくなります。それでは、エネルギーが不足して、授業に集中できなくなります。

だから、「**早寝早起き朝ごはん**」は大切です。





# 4月栗原小学校献立表



日	曜	こ	ん	だ	て	お	も	な	食	品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
13	水		ち	ら	し	寿	司	しんきゅう おめでと	高野豆腐 あぶらあげ のり 米 米サラダ油 さとう 三温糖 ごま	かんぴょう にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん 清酒	606	25.5	
									穀物酢 食塩 しょうゆ	とり肉 にんにく しょうが ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油 清酒			穀物酢 食塩 しょうゆ
									野菜の和え物	キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ みりん 三温糖			
14	木		き	つ	ね	う	ど	ん	あぶらあげ うどん 三温糖 にんじん ねぎ こまつな しょうゆ	清酒 みりん 食塩	590	26.4	
									ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり 薄力粉 なたね油			
									ごま和え	さとう ごま にんじん こまつな もやし しょうゆ 清酒			
15	金		キ	ム	チ	チャー	ハン	ぶた肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 キムチ にら	しょうゆ 食塩 清酒	598	23.4		
								春雨スープ	とり肉 ごま油 はるさめ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし			はくさい ねぎ こまつな しょうゆ 食塩 清酒 こしょう	
								ヨーグルト	ヨーグルト				
18	月		は	ち	みつ	レ	モ	ン	ソフトマーガリン 食パン はちみつ グラニュー糖 レモン汁	602	20.7		
									ホワイトシチュー			とり肉 生クリーム 牛乳 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 食塩	こしょう ぶどう酒 粉パセリ
									コーンサラダ			三温糖 にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン 食塩	こしょう 穀物酢 しょうゆ
19	火		麦	ご	は	ん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	600	26				
							四川豆腐			ぶた肉 とうふ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 しょうが	にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん にら 清酒 トウバンジャン	しょうゆ てんめんジャン しょうゆ	
							ナムル			さとう にんじん こまつな もやし にんにく しょうゆ ごま油 ラー油			
20	水		ス	パ	グ	ティ	ミ	ー	ぶた肉 とり肉 チーズ だいず スパグティ 米サラダ油 薄力粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶどう酒	620	28.5	
									トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース	食塩 こしょう しょうゆ			
21	木		そ	ぼ	ろ	丼	とり肉 鶏卵 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま	しょうが にんじん さやいんげん 清酒 みりん しょうゆ	627	29.4			
							味噌汁	あぶらあげ みそ じゃがいも こまつな ねぎ					
							みかんゼリー	ゼラチン かんてん さとう みかんジュース					
22	金		麦	ご	は	ん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	600	20.3				
							鮭ふりかけ			鮭ほぐし身 ちりめんじゃこ のり ごま			
							肉じゃが			ぶた肉 こんにゃく じゃがいも 三温糖 にんじん たまねぎ	さやいんげん 清酒 しょうゆ みりん		
25	月		味	噌	ラ	ー	メ	みそ ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 にんにく しょうが	ねぎ にんじん スイートコーン もやし キャベツ にら 清酒	581	21.3		
								しょうゆ こしょう トウバンジャン	フルーツみつ寒			かんてん さとう はちみつ 黄桃缶 みかん缶 りんご缶 ぶどう酒	
26	火		た	け	の	こ	ご	飯	あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 たけのこ にんじん	さやいんげん 清酒 みりん しょうゆ	586	25.6	
									鯖の西京みそがけ	さわら 三温糖 清酒 みりん しょうゆ 西京みそ			
									磯香和え	清酒 みりん しょうゆ のり にんじん ほうれんそう もやし			
27	水		セ	ル	フ	ハ	ン	バ	ぶた肉 鶏卵 子供パン 米サラダ油 パン粉 たまねぎ	切干し大根 キャベツ 食塩 こしょう ナツメグ	555	27.6	
									トマトケチャップ 中濃ソース ぶどう酒	ABCスープ			とり肉 ベーコン マカロニ 米サラダ油 たまねぎ
28	木		カ	レ	ー	ラ	イ	ス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも はちみつ たまねぎ	にんにく しょうが にんじん 清酒 ぶどう酒 トマトケチャップ	682	22	
									ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 食塩 こしょう	ツナサラダ			ツナ ひじき さとう きゅうり キャベツ たまねぎ 米サラダ油

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。

