



給食だより 4月号

令和6年 4月8日
大田区立東蒲小学校
校長 鈴木 裕二
栄養士 小俣日向子

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食の献立は、こどもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。

本校の調理業務は、『山六給食株式会社』に委託されています。今年度も安心・安全でおいしい給食を提供できるように努めて参りますので、1年間どうぞ宜しくお願いいたします。



みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食



おもにごはんで、パンやめんもあります。
おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。



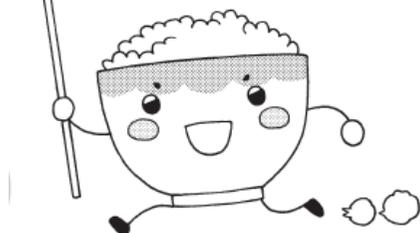
副食など(おかず)



魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。
たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

©少年写真新聞社

あさごはん
元気な1日を!



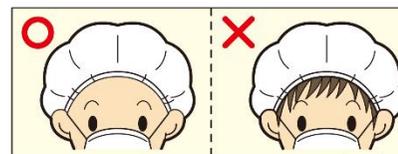
起きたばかりの体は体温が低く、エネルギーが不足しています。朝ごはんを食べると体温が上がり、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素が補給されて、元気に活動することができます。

給食当番の身じたくチェック!

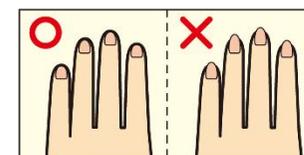
今月の給食目標は「身じたくをととのえて配ぜんしょう」です。みなさん、身じたくはきちんとできていますか?
下の絵を見ながらチェックしてみましょう!

ご家庭へのお願い

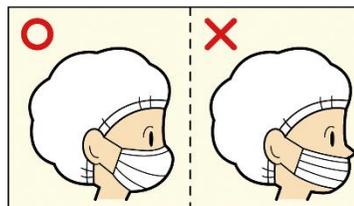
給食当番の時に着用した白衣を週末に持ち帰ります。洗濯、アイロンがけをお願いいたします。



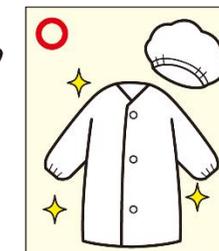
ぼうしからかみの毛が出ないようにする



つめをみじかく切る



マスクは、はなから口までしっかりおおう



きれいな白衣をきる



石けんをつかってしっかり手をあらう

◆季節によってちがいがああるよ◆

春キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽く巻きは緩めです。生食に向いています。

冬キャベツ



葉は厚く、巻きはかためです。甘みがあり、煮込み料理に向いています。