



しよくいく こんだて  
**4月 食育・献立だより**



目標	きゅうしよく き 給食の決まりを守ろう		しよくいく あとかたづ 準備と後片付けをきちんとする		みじたく み 身支度など、身のまわりを清潔にする		
日	とうりつ しよくいく こんだて <b>当日の食育・献立テーマ</b>				あかの なかま ちやく になる	きいろの なかま ねつ やちからの もとなる	みどりの なかま からだの ちようし をととのえる
献立名	こんだてめい 献立名		しよくいく してん 食育の視点		しよくいく こんだてしやうかい 食育・献立紹介		
10木	☆ 給食スタート♪ 春いっぱい進級お祝い献立 ☆				わかめ とりにく おかか かまぼこ とりにく	こめ かたくりこ あぶら	ぶどう、ほうれんそう にんにく、しょうが にんじん、キャベツ きゅうり、だいこん えのき、しいたけ なのはな きよみオレンジ
11金	給食目標① 「目指せ！給食マスター・給食当番のお仕事編」				ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ、あずき	こめ、あぶら さとう、かたくりこ あぶら、ごまあぶら しらたま	にんにく、しょうが たまねぎ、キャベツ にんじん もやし、ねぎ
14月	給食目標② 「目指せ！給食マスター・当番以外の準備編」				ぎゅうにゅう さば、みそ あぶらあげ、おかか かまぼこ、とりにく	こめ、さとう しらたき かたくりこ	にんじん、みずな きゅうり、だいこん しいたけ、いんげん
15火	旬の食材を味わおう！ 「春じゃべつ」				ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン ハム、かんてん なまクリーム	こめ、じゃがいも あぶら、さとう こむぎこ、マーガリン さとう	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、いちご
16水	旬の食材を味わおう！ 「新じゃが」				ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ、みそ	こめ、こんにやく あぶら、さとう じゃがいも こんにやく さといも	しいたけ、たまねぎ にんじん、たけのこ しょうが、ごぼう グリーンピース だいこん、ねぎ
17木	旬の食材を味わおう！ 「新ごぼう」				ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とうふ、みそ とりにく、ベーコン	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが ねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、にら、ごぼう だいこん、ごまつな
18金	給食目標③ 「目指せ！給食マスター・給食の食べ方編」				ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ、あぶら マーガリン さつまいも さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム トマト、とうもろこし ほうれんそう
21月	日本各地の味を楽しもう♪ 「岩手県・ひつみつ」				ぎゅうにゅう イカ、あぶらあげ とりにく	こめ かたくりこ さとう、こむぎこ あぶら	たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり ごぼう、まいたけ しめじ、ねぎ
22火	食を通して世界を知ろう♪ 「イタリア・パニーニ」				ぎゅうにゅう ハム、チーズ とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	パン、あぶら さとう じゃがいも こむぎこ、バター	ほうれんそう、にんじん とうもろこし、きゅうり たまねぎ、とうもろこし パセリ
23水	給食目標④ 「目指せ！給食マスター・片付け方編」				ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ、あぶら ごまあぶら、ごま はるさめ、かたくりこ ぎょうざのかわ	にんじん、ねぎ はくさい、にら しょうが、にんにく とうもろこし、レタス
24木	旬の食材を味わおう！ 「わかめ」				ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン さわら、チーズ わかめ	スパゲティ、パンこ オリーブオイル あぶら、ごまあぶら さとう	にんにく、にんじん たまねぎ、ピーマン マッシュルーム ローズマリー だいこん、きゅうり

25 金	調布市防災教育の日(4/26)「備蓄食・アルファ米」		ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、 とうにゅう	アルファまい こんにやく、さといも、 ごまあぶら さんおんとう、 じゃがいも、	にんにく、しょうが、 だいこん、グリーンピース、 にんじん、ほししいたけ、 しめじ、まいたけ ねぎ、こまつな、 あまなつ
	○	ぼうさいさいきょう 防災対策用アルファ米(わかめごはん) 星芋とこんにやくの炒め煮 とうにゅう しる あまなつ 豆乳みそ汁 甘夏			
30 水	食を通して世界を知ろう♪「インド・タンドリーチキン」		ぎゅうにゅう とりにく、ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	パン じゃがいも こむぎこ あぶら、バター	にんにく、しょうが フロッキー にんじん たまねぎ、かぼちゃ
	○	マーガリンパン タンドリーチキン ポイル野菜 パンプキンポタージュ			

※献立は材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

## 入学・進級おめでとう

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間、よろしくお願ひ致します。



## 学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることももちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



## 給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

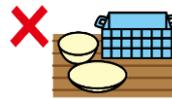
### 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をめらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

### 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか?
- マスクから鼻と口が出ていませんか?
- 給食着は清潔ですか?
- 爪は短く切っていますか?
- 手をきれいに洗いましたか?
- 体調は悪くないですか?

食器のカゴや食缶は床に置いてはいけません。



当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。



### 一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



トングを使うときは料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



### 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- よい姿勢で食べる。** (Illustration of a student sitting upright at a table.)
- 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。** (Illustration of a student cutting food into small pieces.)
- 食事にふさわしい話をする。** (Illustration of two students talking.)
- 食器は大切に使う。** (Illustration of a student using a bowl and chopsticks carefully.)

### 学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。** (Illustration of a healthy child.)
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。** (Illustration of a child eating a balanced meal.)
- 明るい社会性と協同の精神を養う。** (Illustration of children eating together.)
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。** (Illustration of a child with a pig and a cow.)
- 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。** (Illustration of a child saying thank you.)
- 伝統的な食文化を理解する。** (Illustration of traditional Japanese food like dumplings and green tea.)
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。** (Illustration of a child with a truck and farm produce.)



給食では旬の食材を取り入れていますが、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。