

給食たより

令和7年 4月 7日(月)
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校
校長 伊藤 修久
栄養士 蛭田 絢子



4月の給食

10日(木)…1年で1度の春野菜をたっぷり使った煮物です。季節を感じましょう。

22日(火)…ほくほく甘い旬の新じゃがいもを甘辛煮にします。

24日(木)…フレッシュな新たけのこを生の状態から調理しておいしく作ります♪

☆旬の食材☆ 新たけのこ 新じゃがいも 新玉ねぎ 春キャベツ 鯖 苺 柑橘 等

ご入学、ご進級おめでとうございます。暖かな陽気の中、新年度が始まりました。

今年度の給食は2～6年生が9日(水)から、1年生が14日(月)から始まります。今年度は栄養士の蛭田と協立給食株式会社の調理員で力を合わせて、安全・安心でおいしい給食づくりを目指して参ります。給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

新しい環境の中で、好き嫌いや偏食などに不安を感じている方もいるかもしれません。まずは「一口食べてみる」ことにチャレンジし、長い目で見て食の幅を広げてもらえたら嬉しいです。

ご家庭へのお願い



☆きれいなランチョンマット・ハンカチを毎日持たせてください。

☆給食当番は必ずマスクを持たせてください。万が一忘れて、学校のを借りた場合は、新しいマスクを持ってきていただけるとありがたいです。

☆給食当番は週の終わりに、白衣・帽子・袋を持ち帰ります。お手数ですが、その3点を洗濯し、翌週のはじめに持たせてください。ボタンが取れてかかっていたり、ほつれなどがあつたりしましたら、直していただくと幸いです。

☆給食費は無償化となっております。引き落としはございません。

クラスみんなで気持ちよく使えるよう、ご協力をお願いいたします。



給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう



★髪の毛の長い子は必ずゴムで結んで帽子を被りましょう

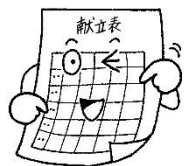
体調が優れない時は、無理をせずに、先生に相談して他の人に当番を代わってもらいましょう。



献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



玉堤小学校の給食



学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスの良い給食を目指しています。本校の給食は以下の表を基準に作っています。

区分	摂取基準	区分	摂取基準
エネルギー	630 kcal	鉄	3.0 g
たんぱく質	21～32.5 g	ビタミンA	200 μg RE
脂質	エネルギーの20～30%	ビタミンB1	0.4 mg
		ビタミンB2	0.4 mg
ナトリウム(食塩相当)	2.0 g 未満	ビタミンC	25 mg
カルシウム	350 mg	食物繊維	4.5 g

【世田谷区「児童一人一回あたりの平均栄養所要量」中学年基準量】より

エネルギー、たんぱく質、脂質は1日の必要量の1/3、ミネラル、ビタミンなどは1日の必要量の1/2を満たせるよう、献立を考えています。また、様々な食べものを給食で味わってもらえるように食品のバランスも気を付けています。

パン、肉や魚の切り身など、1個付けのものは、低中高学年ごとにサイズを変えています。スープや煮物などは、**中学年を1.0**として、**低学年を×0.80**、**高学年を×1.20**の分量で作り、基準値の量に近づけるようにしています。

～様々な取り組みについて～

- 化学調味料や添加物をできるだけ避けた食品の使用を心掛けています。
- 毎日おいしい出汁をとっています。和食の日は、かつおぶし・さばぶし・昆布などでとり、洋食や中華の日は、鶏ガラや豚骨から出汁をとり旨味を活かしています。
- 旬の食材を取り入れ、季節感のある献立を考えています。
- 和洋中のバランスを考慮しながら、「行事食」や「郷土料理」や「外国料理」等を取り入れ、給食を通じて様々な食文化に触れる経験ができるように工夫しています。



☆給食の写真を毎日ホームページで公開しています。ぜひご覧ください。