



食育だより 4月

入学・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、新年度の学校生活がスタートしました。
新しい学校、新しい学年に向けて、希望や期待で胸をふくらませていることと思います。環境が変わるこの季節は緊張や不安から体調を崩しやすい時でもあります。学校生活を充実したものにするためには睡眠を十分とり、朝食を食べて登校することが大切です。
今年度も子どもたちの健やかな成長を願い、学校の食育に取り組みます。ぜひご家庭でも一緒に食事や健康について考えていただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

飯能市・奥武蔵給食共同調理場の給食

学校給食は「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されています。

- ・牛乳は毎日出ます。成分無調整のもので容量は200ccです。中学生は夏の時期には250ccになることもあります。
- ・主食は米飯が基本で白いご飯のほか麦ご飯・混ぜご飯・赤飯などがあります。奥武蔵給食共同調理場では調理場の炊飯器で炊いています。そのため、お米の状態に合わせて水加減を変えたり、ピラフは鶏ガラスープを加えて炊くこともできます。パンや麺は週1回ほど提供しています。
- ・おかずはいろいろな調理法でバラエティに富んだメニューを提供しています。また、できるだけ国産のものを購入し生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。奥武蔵給食共同調理場では手作りを心がけギョウザやシュウマイ、コロッケも手作りで。
- ・デザートには季節の果物のほかゼリーやケーキも提供しています。奥武蔵給食共同調理場ではデザートもできる限り手作りしています。
- ・だしは昆布やかつお節、鶏ガラなどからとり、うま味を生かした塩分控えめの味付けにしています。化学調味料は使用していません。
- ・日本には季節の料理や行事食、地域の郷土料理が多くあります。給食でも古くから伝わる伝統食を季節や行事に合わせて取り入れています。

【献立表について】

献立表には献立名や使用している食材などが書かれています。毎月前月の末日に配布いたしますのでお子さんと一緒に確認して話題にしてみてください。食べたことがない食材があった時は、給食で初めて食べてアレルギー症状が現れる場合もあります。ぜひ、ご家庭で食べてみてください。

【給食費について】

保護者の方にご負担いただく給食費は食材料費のみに使用し、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれた給食を提供していくためにご理解とご協力をお願いいたします。なお、連続して欠席となる場合、給食を一時的に停止し、市の規定により返金することができます。担任を通してご連絡ください。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をしないと、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



今月の給食より

- | | |
|-------------|--|
| ・行事食等 | 入学・進級おめでとう献立・・・12日 |
| ・季節の料理 | 桜もち、春のきんぴら、春キャベツのサラダ、たけのこごはん、豚肉とたけのこの炒め物 |
| ・地場産物（飯能市産） | 米、大豆、奥武蔵産たけのこ、奥武蔵産のらぼう菜 |
| ・旬の食材 | 鰯、うど、たけのこ、セロリ、春キャベツ、新じゃがいも、新玉ねぎ、清見オレンジ、カラマンダリン |

【たけのこ】

たけのこはイネ科の植物です。私たちが普段食べているたけのこは竹の地下茎から伸びた若い茎です。芽が出て1日に数十センチから1メートルも伸びることがあり、そのまま成長すると七夕の頃には短冊に願い事を書いて飾る立派な竹になります。水煮は一年中ありますが生のものが出回るのは今の時期だけです。19日の「たけのこごはん」、26日の「豚肉とたけのこの炒め物」では例年4月中旬頃、小学校の敷地内に生えてくるたけのこを前日の朝収穫し、その日のうちに米ぬかと鷹の爪で下茹でして使用する予定です。