



令和7年4月7日
 豊島区立西巢鴨小学校
 校長 後藤 大輔
 栄養士 杉原 江梨花

4月の給食目標
 ・食事の準備をきちんとしよう
 ・赤色の食べ物の種類と働きを覚えよう

ご入学、ご進級おめでとうございます。

本年度の献立作成は、昨年度に引き続き栄養士杉原が担当します。また、給食調理業務は、メリックス株式会社が担当します。給食を通して、心と体の健やかな成長を願い、安心・安全でおいしい給食の提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

給食の献立について

毎月の献立表は、献立名だけでなく、食品のもつはたらきから、
 ・赤（体をつくるもとになる働き）
 ・黄（エネルギーのもとになる働き）
 ・緑（体の調子を整えるもとになる働き）
 の三色に分けて、その日に使用する食品をのせています。



給食の準備をきちんとしよう

給食の準備は、自分の机にランチョンマットを敷き、手洗いをして、配膳を行います。また、給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用し、清潔な状態で、配膳を行います。給食当番は週末に白衣・帽子・袋を持ち帰りますので、洗濯をして週明けに持たせてください。

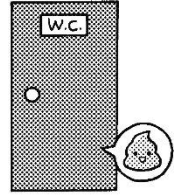
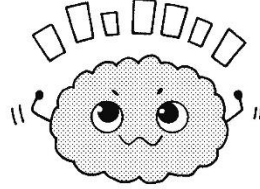
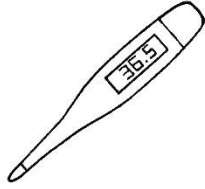
給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

| | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下痢はしていない | <input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、おう吐はしていない | <input type="checkbox"/> 衛生的な服装をしている | <input type="checkbox"/> 手をきれいに洗った |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|

毎日食べる^{まい にち た}とよいことたくさん ^{あさ}朝ごはん

- エネルギーになる
- 体温^{たいおん}が上がる
- 脳の働き^{のう はたら}が活発^{かつぱつ}になる
- 排便^{はいべん}しやすくなる

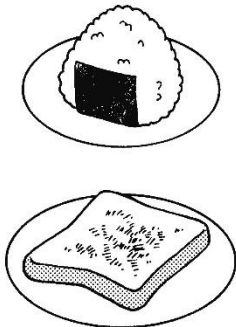


朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給だけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

©少年写真新聞社2025

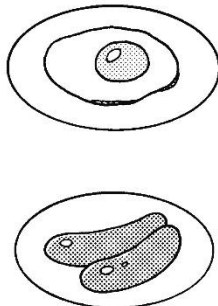
無理なく! ^{あさ}ステップアップ 朝ごはん

ステップ1 ^{まずは}主食を食べよう



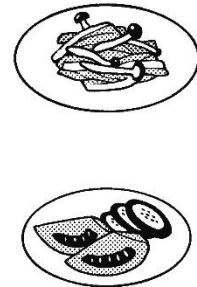
朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

ステップ2 ^{次に}主菜を追加



朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

ステップ3 ^{次に}副菜を追加



主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

©少年写真新聞社2025

給食に使用している食材の産地情報について

給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。

〈3月の給食で使用した主な食材の産地〉

- にんじん (千葉・鹿児島)
- きゅうり (埼玉・高知)
- さつまいも (千葉)
- たまねぎ (北海道)
- じゃがいも (北海道・鹿児島)
- デコポン (佐賀)
- 小松菜 (埼玉)
- 豚肉 (群馬・鹿児島)
- いちご (茨城)
- ねぎ (茨城・千葉)
- 鶏肉 (岩手・宮崎)
- せとか (愛媛)
- ☆牛乳 (千葉・東京)

※米 (秋田県産あきたこまち・新潟県産こしいぶき)