

食育だより

幸松小学校
平成28年4月11日

子どもたちの元気な声とともに、幸松小学校の新学期がスタートしました。新しい学年に向けての期待や希望でいっぱいのことでしょう。何をするにも健康が第一です。バランスのよい朝食をしっかりと食べて登校し、目標に向かってがんばりましょう。

朝ごはんを食べて脳と体にスイッチオン!

スイッチ1

脳が目覚ましスイッチ

ご飯やパンが脳の栄養になります。

スイッチ2

体の目覚ましスイッチ

卵や魚、肉などが活動モードにします。

スイッチ3

排便のスイッチ

胃や腸が動いてスムーズな排便。気持ちよくスタート。

笑顔いっぱいの食卓で、朝ごはんを食べると「今日もがんばろう!」と元気がわいてきます。そして、家族そろっての夕ごはんは一日の疲れをいやしてくれます。

「食」は、成長や健康保持増進のために必要な栄養素を体に取り入れるだけでなく、心にも栄養を与えてくれます。

また、食文化や食べ物の生産、食料自給率などについても考えていく必要があります。さまざまな視点からとらえた食育を子どもたちとともに学び、ご家庭へ発信していきたいと思えます。

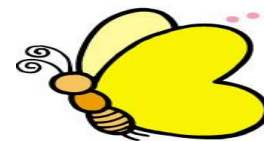
子どもたちが、生涯にわたって心身ともに健康であり続けることができるような力を身につけるために、家庭と学校が手をつなぎ、食育に取り組むたいと思えます。ご協力よろしくお願ひします。

栄養教諭 折原美樹



食育だより

幸松っ子の心と体の健やかな成長を願ひ、「食」や「健康」に関する情報をお伝えしていきたいと思えます。ご家庭と学校の架け橋となるようさまざまな情報をお伝えしていきます。



給食に関するお願いとお知らせ



給食費

給食費は1か月4,300円です。毎月12日にゆうちょ銀行の指定口座より引き落としをさせていただきます。詳しくは「給食費等の振替えについて」のプリントをお読みにになり、早めにご入金くださるよう、お願いいたします。

給食停止と返金

病気やけがなどで、学校を連続して5日以上欠席することがわかっている場合は、担任を通して早めにご連絡ください。あらかじめ給食を停止し、5食以上欠食した場合は、給食費の一部を返金します。

給食エプロン

給食当番用エプロンは、その週、当番にあたった児童が家庭に持ち帰ります。

お手数ですが、洗濯をお願いします。アイロンがけ、取れそうなボタンの手直しなどをしていただくと幸いです。



使用材料について

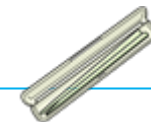
毎月、ご家庭に予定献立表をお配りしていますが、ここに記入していない材料を使用したり、献立が変更になったりすることもあります。食物アレルギーなどの理由でご相談のある保護者の方は、年度当初に担任にお申し出ください。

28年度の給食の予定

1学期：4月12日(火)～7月15日(金)
(1年生は4月13日からミニ給食。15日から完全給食開始。)
2学期：9月2日(金)～12月20日(火)
3学期：1月11日(水)～3月17日(金)

はしとランチクロス(ナフキン)

毎日、清潔なものを忘れずに持たせてください。(はしにも名前を記入してください)また、マスクも使用しますので、ご用意いただくようお願いします。



給食行事

- みんなで選ぶ「開校記念日お祝い給食」
- 野菜の皮むき体験
- なかよしお弁当給食
- セレクト給食
- 食育の日の献立
- ふれあい給食
- 児童が考えた献立
- 卒業バイキング給食など



幸松小学校の給食は、元木調理責任者を中心に8名の調理員で作っていきます。心を込めて、安全でおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願ひします。

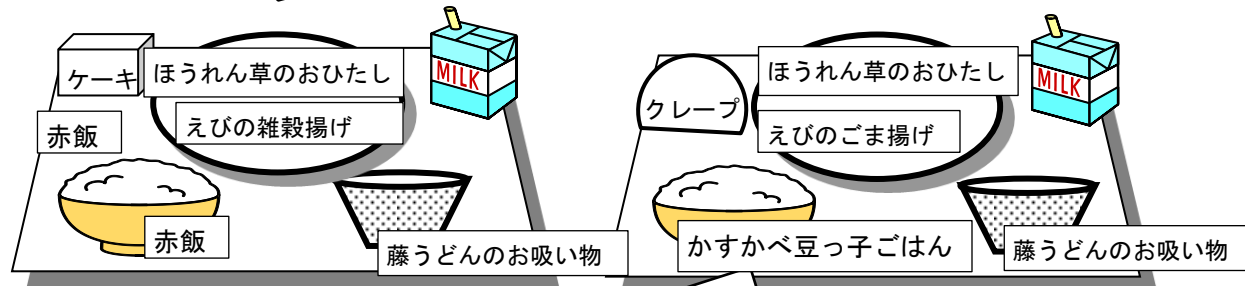


みんなで選ぶ 開校記念日お祝い給食

幸松小学校の開校記念日（5月1日（日））を祝って、一足早く4月27日（水）に「開校記念日お祝い給食」を出します。その給食を2～6年生の児童の投票で、次の2つから選びます。決定した献立は、後日、お知らせします。

お子さんと一緒に、ご家庭でも、どちらがよいか話題にしてみてください。

「赤い色」は悪いことから守ってくれる色といわれています。ですから米を赤く染めて食べることでこれからも悪いことを遠ざけ、よいことが続くようにと、お祝いのおきに「赤飯」を食べます。「あずき」や「ささげ」を入れてごはんを炊くと、豆の色がごはんを赤く染めます。ささげには、たんぱく質、鉄分、食物せんいなど私たちの体によい栄養素がたくさん含まれています。また、「えびの雑穀揚げ」のえびは、腰が曲がっているように見えることから、「腰が曲がるまで長生きできるように」という願いが込められ、お祝いの席によく使われます。衣にパン粉と雑穀（きびなど）を使うことで、栄養価が高まり、食感もよくなります



赤米は、古代米の一つです。赤米は、神様に捧げる米であり、お祝い事に食べる赤飯のルーツとも言われる「おめでたい米」です。縁起もので「福を呼ぶ米」とも言われています。赤米の赤い色は、ポリフェノールというからだによい成分です。無機質や食物せんい、ビタミンも普通の米よりたくさんあります。

春日部産の米に春日部産の赤米と春日部産の黒豆を入れて炊いたすべて春日部産の「かすかべ豆っ子ごはん」です。昨年の11月に初めて食べましたね。覚えていませんか。

「えびのごま揚げ」は、衣にパン粉にごまを混ぜて使うことで、栄養価が高まり、風味もよくなります。

藤うどんのお吸い物

春日部市の花「藤」をイメージした藤うどんのお吸い物です。アヤマラサキイモを粉にして埼玉産の小麦粉に混ぜ合わせて作られた春日部市の「藤うどん」を使ったお吸い物です。

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成27年度 3月分(3月1日～3月18日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

幸松小学校

	品目	産地				品目	産地			
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	さつまいも	茨城			
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				なす	使用なし			
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野			
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ	使用なし				
		しめじ	福岡							
青果類	にんじん	千葉	徳島		はくさい	群馬				
	たまねぎ	北海道			さといも	使用なし				
	じゃがいも	鹿児島			ミニトマト	愛知				
	こまつな	埼玉			いちご	埼玉	佐賀			
	ほうれんそう	埼玉								
	キャベツ	愛知								
	きゅうり	埼玉								
	もやし	栃木			肉類	ぶた肉	群馬	北海道		
	だいずもやし	栃木				とり肉	岩手	宮崎		
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし			
	青果類	ねぎ	埼玉			魚介類	さけ	使用なし		
		ごぼう	茨城	鹿児島	青森		さば	ノルウェー		
		だいこん	神奈川				さんま	使用なし		
ピーマン		高知			あさり		愛知			
にんにく		青森			いか		ペルー			
しょうが		高知			えび		ベトナム	タイ	インドネシア	
かぼちゃ		使用なし			しらす干し		使用なし			
みずな		使用なし			ちりめんじゃこ		瀬戸内海			
とうもろこし		北海道			さわら		韓国			
さやいんげん		北海道			さくらえび		静岡			
ブロッコリー		エクアドル								
にら		茨城								
たけのこ		福岡	熊本							

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。