

給食だより 4月

中野区立江古田小学校
 令和3年4月6日
 校長 岡本 賢二
 栄養士 小嶋 彩奈

新学期が始まりました。新しい学年で勉強や運動を頑張るために、まずは健康であることが一番です。学校給食は栄養バランスのとれた食事をクラスの友達や先生と一緒に食べ、心を豊かにし体の健康を育んでいくことを目標に取り組んでいます。

給食室では安心して給食を食べてもらえるよう、マスクや使い捨て手袋の着用、作業前後・作業中の手洗いや消毒の徹底、調理従事者の健康管理などを引き続き努めてまいります。今年度もどうぞよろしくお願いたします。

給食目標「正しい給食の仕方を覚えよう」

安全な給食を提供するために、給食室では衛生面などに細心の注意を払いながら調理をしています。給食時間が安全であるためには給食室だけでなく、学級での準備や片付けも衛生的に行われることが大切です。一人一人が意識をしっかりと持ち、気持ちよく食事をしましょう。

給食当番以外の人

おしゃべりはせず、
 静かにならびます。

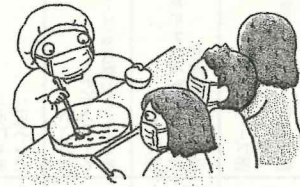
給食当番の人



手をよく洗って
 準備をしましょう。



机の上をきれいに
 しましょう。
 片付け
 食器はきちんと重ね、
 はしは向きをそろえましょう。



トレーなどに
 ストロウのふくろやゴミが
 付いていないか確認を
 しましょう。

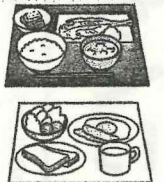
食育目標「朝食の大切さを知ろう」

寝ている間にも体は働いているので、起床時はエネルギーが不足している状態です。朝食は脳や体にエネルギーを届け、一日を元気に過ごすために大切です。主にエネルギー源になる米やパンなどの炭水化物だけでなく、体温を上げる効果が高いたんぱく質や排便を促す野菜類も十分に摂りましょう。

朝食は、
3つのスイッチを必ず掛けましょう!



3つのあで1年を元気にスタート!
あいさつ あんぜん あさごはん



元気にあいさつをしましょう。

安全や衛生に気をつけましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう。

作ってみませんか

春野菜とハムの

ガーリックパスタ



かき菜(菜の花)や春キャベツを使った旬のレシピです。にんにくや唐辛子の量は好みで調節してください。

材料 1人分

- スパゲッティ …70g
- オリーブオイル…3g
- にんにく …0.7g
- 鷹の爪(輪切り)…お好み量
- ハム …25g
- かき菜 …30g
- 春キャベツ …30g
- 食塩 …1.3g
- こしょう …少々

作り方

- ①スパゲッティは固茹でする。
- ②かき菜は2~3cm幅・キャベツは短冊切りにし、かき菜は下茹ですておく。
- ③オリーブ油でにんにく・鷹の爪・ハムを炒める。
- ④下茹でしたかき菜・キャベツ・スパゲッティを加え、調味したら完成です。