



食育だより

岩国市立灘小学校
令和6年4月19日
(毎月19日は食育の日!)

今年度も安全・安心でおいしい給食を通して、子どもたちが元気に楽しく学校生活を送ることができるよう、給食室一同、力を合わせて努めてまいります。学校給食へのご理解、ご協力よろしくお願いたします。

食育だよりは、毎月19日(食育の日)頃に発行し、学校での給食や食育の様子、食や栄養に関する情報等を発信します。お子様と一緒にお読みください。



灘小学校の給食について

4~5名の調理員で毎日約360食の給食を作っています。(調理員は、全員で6名います。)

厳しい衛生管理のもと、安全・安心でおいしい給食を作っています。



栄養バランスのよい「**生きた教材**」となる献立を考えています。
地元の食材や旬の食材もたくさん使います。

ご家庭でのご協力をお願いします!

毎月の献立表や食育だよりに目を通してください。

ぜひお子様とお読みください。
給食がご家庭での話題の1つになると嬉しいです。



早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムを整えましょう。

元気に1日を過ごすためには、早寝・早起きの習慣を身につけて朝ごはんをとることが大切です。



一緒に食事の準備をしましょう。

給食では、自分たちで準備や片付けをします。ご家庭でも、ぜひ食事の準備や片付けに参加させてください。



給食当番活動へのご協力をお願いします。

給食着は個人持ちです。洗濯やアイロンがけをし、清潔な給食着のご準備をお願いします。



4月の給食紹介

4月11日(木)

旬のたけのこを使った「たけのこご飯」でした。たけのこは成長が早い食材です。土の中にあるうちに掘り出すと、やわらかく香りもよく、おいしく食べられます。



4月23日(火) 進級・入学お祝い献立

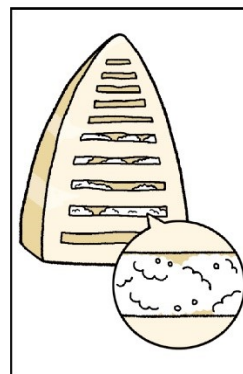
ちらし寿司やお祝いいちごゼリーが出ます。お楽しみに！

灘小学校のHPで毎日給食の献立と写真をアップしています。ぜひご覧ください。



たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか？ この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。



1年生の給食スタート！

17日からいよいよ1年生も給食が始まりました。給食当番は、配膳室から給食を運んだり、1人分の量につき分けたり、協力して準備をしています。初日のメニューは、パン・ミートボールのケチャップ煮・ひじきのマリネ・牛乳でした。これから、給食をたくさん食べて体も心も大きく成長してくださいね。

