



給食だより 4月号

令和8年度

ご入学・ご進級おめでとうございます。春のやわらかな日差しとともに、新しい年度が始まりました。
今年度の給食だよりでは、食と健康に関するお知らせと、それぞれの月の食にまつわる行事食や記念日を紹介していきます。今月は「給食の約束」についてお知らせします。

給食の約束 楽しい給食の時間を過ごすために

<手洗い>



給食の前は必ず石けんで手を洗いましょう。感染症予防のため、給食当番だけでなく、当番ではない人も給食の前は必ず手を洗うようにしましょう。

<給食当番の服装>



- 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう。(髪が長い人は結ぼう)
- つめを短く切っておこう。
- マスクは鼻がでないように付けよう。
- 清潔な白衣を着よう。

<食事のマナー>



いただきます

ごちそうさま

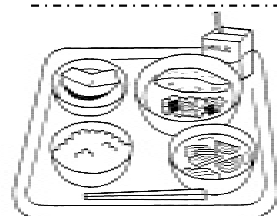
食事のあいさつをしよう。



苦手なものもひと口は食べてみよう。



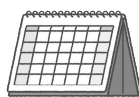
正しい姿勢で食事をしよう。



<給食の栄養>

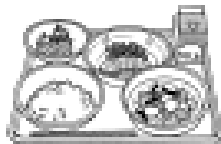
学校給食は「児童又は生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準」が定められています。家庭で不足しがちな栄養素や食品をとれるよう考えられた食事です。毎日の学校給食を通じて、自分たちに必要な食事の量や栄養のバランスの参考にしてみましょう。

今月の行事食と食の記念日



食育の日

毎月19日は「食育の日」です。食べ物に関する正しい知識を広めるため、学校給食では栄養バランスのよい食事、旬の食材の活用、みんなで楽しく食事をする大切さなどを伝えています。



イースター

イースターはイエスキリストが復活したことをお祝いする行事です。今年は4月5日で、毎年日曜日に行われます。生命力の象徴として「卵」を飾ったり食べたりします。



給食レシピ



給食で人気の献立レシピを紹介します。(4人分)

ポテトのチーズ焼き

- *じゃがいも 200g (角切りにしてゆでておく)
- *玉ねぎ 40g (薄切り)
- *ツナオイル漬 20g (油はきっておく)
- *塩、こしょう 少々
- ピザ用チーズ 40g
- パセリ 少々

【作り方】

- ① *の材料を炒めて、ジャーマンポテトを作る。
- ② ①をカップにつめて、チーズとパセリをのせて、オーブンまたはオーブントースターで焼き色が付くまで焼く。

鶏肉と大豆の揚げ煮

- 鶏肉(1cm角切) 100g (下味で醤油と酒まぶす)
- 大豆水煮 100g
- 片栗粉、揚げ油 適量
- *おろしにんにく 少々
- *おろししょうが 少々
- *しょうゆ 大さじ1弱
- *上白糖 小さじ4
- *酒 小さじ1
- *白ごま 少々

【作り方】

- ① 鶏肉は下味をつけて、片栗粉をまぶして揚げる。(ひと口大のから揚げを作るかんじ。)
- ② 大豆水煮は片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ *の材料を合わせてフライパン熱し、ひと煮立ちしたら、①②を入れてからめる。