



4月給食だより

令和7年4月7日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎



ピカピカの新入生を迎え、ついに新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことと思います。

今年度も給食室では、子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、安心・安全に気をつけ、心のこもった給食を作っていきたいと思います。また、毎月、献立表と給食だよりをお配りし、給食や食材のことを紹介します。ぜひご家庭でも、給食のことを話題にしていただけたら幸いです。

これから1年、よろしくお願いいたします。



学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」
第二条より
抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。



4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



5 食生活が多くの人のための勤労に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



キャベツ

春キャベツ

- ・巻きがゆるく、ふんわりした丸形
- ・内部は黄緑色
- ・葉はやわらかく、生食向き



冬キャベツ

- ・巻きがかたく、扁平な形
- ・内部は白っぽい
- ・葉はかたく、加熱調理向き



ケールという植物から生まれたアブラナ科の野菜。原産地はヨーロッパの地中海や大西洋の沿岸とされ、紀元前から、古代ギリシャやローマで薬草として利用されてきました。日本には江戸時代にオランダから伝わりましたが、当初は鑑賞用で、食用として栽培されるようになったのは、洋食文化が普及した明治時代以降のことです。冷涼な気候を好むことから、産地や品種を変えて、春キャベツ・夏秋キャベツ・冬キャベツと年間を通して生産されています。栄養面では、骨の健康に関わるビタミンK、抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維のほか、市販の胃腸薬にも含まれるビタミン様物質「ビタミンU」を多く含みます。ビタミンUは、キャベツから発見されたので「キャベジン」とも呼ばれ、胃腸の粘膜を正常に保つ働きがあります。

4月の給食目標

準備や後片づけを 上手にしましょう

いよいよ、給食が始まりますね。給食では、毎日色々な料理が登場します。皆さん楽しんで食べてもらえるよう、頑張ってください。楽しんで作りますので、楽しみにしてください。さて、給食をよりおいしく、楽しく食べるためには、クラスの皆で力を合わせて準備をすることが大切です。そして食べ終わったら、感謝の気持ちをこめて後片づけをしましょう。準備や後片づけを上手にするポイントを紹介するので、チャレンジしてみてくださいね！



てをきれいに
あらいましょう

あらったあとは、ハンカチでふくのもわすれずに！



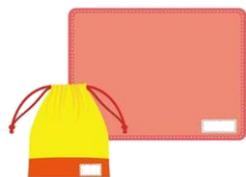
はし・スプーンは
むきをそろえます

かごにもどすときは、むきをきれいにそろえましょう。



ランチョンマット
はひいたかな？

てをあらったら、ランチョンマットをひいてまきましょう。



おさらは
ていねいにつか
いましょう

おさらは、われるときけんです！そっとはこびましょう。

