



4月給食だより

令和7年4月7日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思えます。1年間、よろしくお願い致します。



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、成長期にある子供たちの健全な発達を支えることはもちろん、健康にいい食事や食文化、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

食生活が多くのの人々
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。



給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。

2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。

3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。

4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

☐ 髪の毛が出ていませんか？

☐ マスクから鼻と口が出ていませんか？

☐ 給食着は清潔ですか？

☐ 爪は短く切っていますか？

☐ 手をきれいに洗いましたか？

☐ 体調は悪くないですか？

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。





給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



給食室からのお願い

給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、事前にご家庭で食べてみましょう。

給食準備用のマスクのご用意をお願いいたします。給食袋にランチョンマットとマスクを一緒にいれておきましょう。



【ポークカレー(4人分)】

材料	分量	作り方
サラダ油(炒め油)	小さじ2	* 生姜とにんにくをみじん切りにし、りんごはすりおろす。 * 大豆は下茹でする。 * 他の具材を一口大に切る。 * サラダ油と小麦粉を加熱し、カレー粉を加えてルーを作る。 * サラダ油で玉葱を飴色になるまで炒める。 * 生姜、にんにくを炒め、肉を加えて炒める。 * 人参を加えて炒め、ガラスープを加える。 * 醤油からオールスパイスまでを加え、よく煮込む。 * 下茹でした大豆を加える。 * ルーを少しずつ加えて仕上げる。
生姜	少々	
にんにく	少々	
豚肉	110g	
赤ワイン	小さじ2	
玉葱	160g	
人参	80g	
じゃが芋	100g	
ガラスープ	220g	
醤油	小さじ1	
ウスターソース	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
りんご	8分の1	
オールスパイス	少々	
大豆	大さじ1	
サラダ油	20g	
小麦粉	20g	
カレー粉	小さじ2分の1	

カレーは大人気かつ定番メニューです！
今後も給食レシピを随時掲載します。
お楽しみに！

