



4月給食だより

令和 6年 4月 8日
杉並区立三谷小学校
校長 入倉 勝
栄養士 石井 明美

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。また、2年生以上のみなさんご進級おめでとうございます。給食室では新たな気持ちで子どもたちのために、安全安心な給食を考えていきます。どうぞよろしくお願いします。2~6年生の給食は9日から、1年生は15日から始まります。

今回は、三谷小学校の給食についてお伝えします。



三谷小の給食

給食は、『はがくれゆうしんかぶしきがいしゃ葉隠勇進株式会社』のみなさんが作ってくれます。



和食給食

三谷小では、和食給食を基本としています。なるべく国産の食材で、旬の果物・東京産の野菜・魚なども使用し、心のこもった手作りの給食をモットーとしています。日本の伝統的な行事食や郷土料理はもちろん、減塩メニューにも挑戦し、さまざまな給食を実施予定です!

毎日の牛乳

カルシウム摂取は子どもたちの成長に必要不可欠です。給食では、一日に必要なカルシウム量の50%をとるようにしています。

デザートもあるよ!

デザートには季節の果物のほか、手作りのゼリーやケーキなども登場します。

ごはんは週4~5回!

毎日の給食のほとんどの主食は、ごはんになります。食物繊維摂取のため、麦を混ぜて炊いています。パンや麺の日もあります。

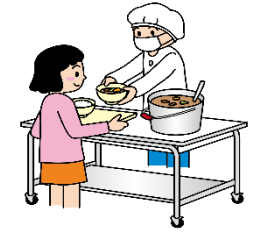
毎日だしをとります!

だしは、昆布やさば節、鶏ガラなどからとり、うま味を生かして塩分を控えめにしています。化学調味料は使用しません。

給食写真

ホームページには、給食写真・食材の産地を掲載しています。子どもたちが、どのようなものを食べているかご覧ください。

4月の給食紹介



◆ 麦ごはんの麦の割合 ◆

不足しがちな食物繊維を取るために、米飯時には麦を使用し、10~15%程度加えています。麦ごはんやかけご飯(カレーライス・プルコギ丼等)には押し麦、混ぜご飯には米粒麦と、料理によって使用しています。麦ごはんの方が、白米に比べて甘みがあると話してくれる子どもが多いです。



◆ 15日(月) 1年生給食開始 ◆

1年生の最初の給食は、三谷小特製のカレーライス!三谷小のカレーは、ルウから手作りの本格カレーで、低学年と高学年で辛さを変えて作っています。みんなが大好きなカレーライスで楽しくスタートしましょう!

◆ 17日(水) たけのごはん ◆

春野菜の代表である「たけのこ」を生状態で仕入れて、米ぬか・鷹の爪と一緒に朝からじっくり煮ます。春の香りがするごはんです。季節感のある和食給食で春を感じてほしいと思います。



◆ 東京産の食材 ◆

今年度も、都内でとれた新鮮な東京野菜を使っていく予定です。今月は、江戸川区でとれた小松菜を使用します。東京産の食材を使うときは、献立表の食材名が太字になりますので、ぜひそちらもご覧ください。



おうちの方へのお願い



給食当番になると、週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯をして、週明けに持たせてください。袋の紐が切れていたり、ボタンが取れそうになっていた場合は、簡単に直していただけますと幸いです。また、給食当番のときは必ずマスクを身に付けますが、マスクがずれないよう、サイズやゴムひもの部分の確認をお願いします。

☆ 4月から栄養士の石井が育休から復帰しました。給食室のみなさんと力を合わせてがんばっていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。