



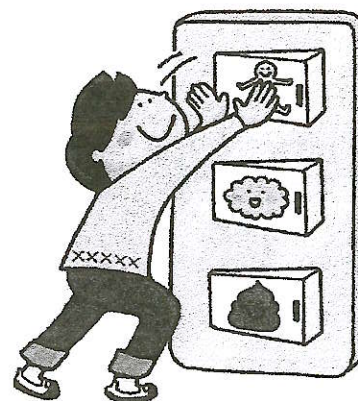
食育だより

1杯目

鴻巣市立下忍小学校

食育だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきます。毎日の給食では、体の栄養になるだけでなく、心の栄養にもなるように、安心・安全に気をつけ、おいしくあたたかみのある給食づくりを調理員さんとともに頑張っていきます。今年度もよろしくお願いします。

朝食で3つのスイッチオン

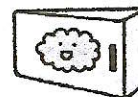


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

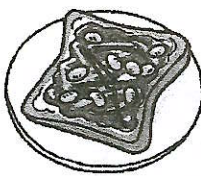
朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆腐とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



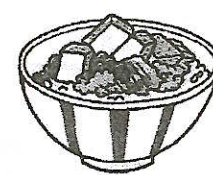
①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておき、ゆで卵をつくり半分に切る。②冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんののせる。

給食当番は身支度も大切な仕事です



★つめは短く切りましょう

★石けんでしっかり手洗いをしましょう

★マスクをきちんとつけましょう

★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い

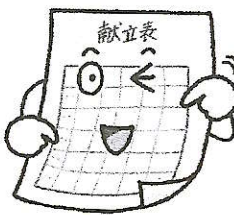
お子さんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。



献立表確認のお願い

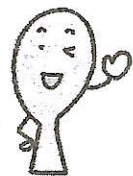
給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



Let's cook

ほごしゃかた 保護者の方へ



献立表を参考にしてください

給食では、子どもたちの食経験を広げることもねらって毎日の献立を立てています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。(苦手なものも敢えて・・・♡) 気になるレシピがありましたら、お子さんを通じて聞いてください。

給食着について



給食着のエプロンと帽子は、給食当番が交代で使います。給食当番は、週末にエプロンを持ち帰りますので、洗濯して月曜日に持たせてください。ボタンが取れている、帽子のゴムが伸びている・・・などとお気づきの点がありましたら、繕っていただくとありがたいです♡ 汚れやほころびがひどい時は、交換しますので、担任にご連絡ください。また、個人でエプロン・三角巾を持参することも可能です。



マスク・はしについて

マスク⇒普段のマスク着用は個人の自由となっていますが、給食時には、全員が配膳などの準備に必要です。給食用のマスクを持たせてください。

はし⇒はしの日は設けず、献立に合わせて使用しますので、毎日、忘れずに持たせてください。忘れた時のために、ランドセルに割りばしを入れておいてください。



給食費についてのお願い

給食費は、おもに食材の購入にあてられ、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。給食費が未納になりますと、給食材料の安定した購入や、品質の良い物資に支障をきたす恐れがあります。

食材高騰により非常に厳しい状況ですが、工夫を凝らしながら献立作成をして参りますので、保護者のみなさまには、ご理解・ご協力いただきたく、お願い申し上げます。

月額4500円(1食単価268円)

毎月月末までに
納入(ゆうちょ銀行)をお願いします

返金について

入院などの長期欠席で、連続5日以上欠席の場合、6日目分から返金の対象となります。(事前に担任に申し出があり、栄養教諭が連絡を受けた場合です。) 必ずご連絡ください。

ホームページ【おいしい給食】

下忍小学校のホームページに【おいしい給食】のコーナーを設けています。できる限り毎日の更新を目指していますので、【下忍スナップ】同様、ご覧いただき、「今日の給食どうだった?」「苦手なものにもチャレンジしてえらいね!」などと、給食のことも話題にしていいただければと思います。

