

令和8年4月6日
品川区立清水台小学校
校長 高橋 健一
栄養士 酒井 萌衣

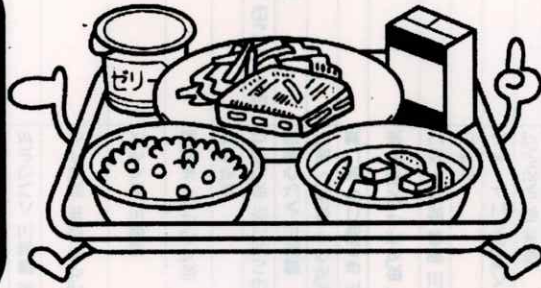
ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は、みなさんの成長を考えると、エネルギーや栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、安全・安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年度もよろしくお願いたします。

◎みなさんの成長を支える給食◎

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食

ごはんや、パン、麺です。主に炭水化物をとることができ、体の熱や力になります。



牛乳

成長期に大切なたんぱく質やカルシウムをしっかりとることができます。

主菜・副菜など(おかず)

魚や肉、卵、豆、豆製品などを中心とした主菜は、たんぱく質が豊富で、体の血や肉を作ります。野菜、海藻、きのこなどを使ったサラダや煮物などの副菜は、ビタミンやミネラルがとれるので、体の調子を整えます。給食ではいろいろな食材を使い、栄養バランスを考えています。

◎朝ごはんは大切なエネルギー源◎

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は、脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をぬくと、昼食までエネルギーが補給されなくて、集中力がなくなったり、イライラしたりします。朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激をうけます。また、胃腸が動き始めて体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べて、1日の生活リズムを整えましょう。



◎給食当番のチェックポイント◎



- ①体調が悪い人は先生に伝えましょう。
- ②爪は短く切ります。手洗いは必ず石けんを使い、きれいなハンカチで手をふきましょう。
- ③髪の毛は帽子の中に入れます。髪が長い人は結びましょう。
- ④白衣は全てのボタンをとめましょう。
- ⑤マスクは鼻と口がかくれるように着けましょう。

*給食当番ではない人も、きれいに手洗いをして、机にランチマットをしき、席に座って静かに待ちましょう。みんなで協力することで、準備が早く終わり、ゆっくりと食事をする事ができます。

・今月のおすすめメニュー たけのこごはん

【材料】4人分

- 水 2カップ弱
- 米 2合
- 酒 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1
- 水 1カップ
- けずり節 5g
- 酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 醤油 大さじ1
- 油揚げ 1枚

【作り方】

- ① 筍は、皮付きのまま、先を大きく斜めに切り落とし、包丁で縦に切り目を入れ、たっぷりの湯に米ぬか・唐辛子を入れて茹でる。
 - ② 柔らかくなったらそのまま冷やし、冷めてから皮をむいて水に浸す。
 - ③ 米は洗って、水と調味料を入れて炊く。
 - ④ 油揚げは熱湯で油ぬきし、千切りにする。
 - ⑤ 筍は、短冊切りにする。
 - ⑥ けずり節でダシをとり、調味料を入れ、筍と油揚げを水分がなくなるまで煮る
 - ⑦ 炊けたご飯と⑤の具を混ぜる。
- ☆ 季節の野菜を使ったご飯です。
☆ 筍は、皮がみずみずしく、切り口が新鮮なものを選びましょう！

- 筍 皮付きで200g
- 米 大さじ2 唐辛子 2~3本

