



がっ きゅうしょく *4月 給食だより*



古河市立古河第一小学校

～ かぞくのひとと、いっしょによんでください ～

入学、進級おめでとうございます。2～6年生は7日、1年生は15日から給食が始まります。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすい時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。



【学校給食の内容について紹介します。】

* 主食(ごはん、めん、パン) *

- ・ ごはん(月・水・木曜日)
- ・ めん(火曜日)
- ・ パン(金曜日)

米は「古河市産コシヒカリ」を使用しています。栄養面を考慮して月1回程度、麦ごはんを実施します。炊き込みごはんなどの日もあります。

めん(ソフトめん)は茨城県産の小麦粉を使用しています。中華めんやスパゲッティも実施します。

学校給食の配合で作られています。給食の基準のパン(コッペパンや食パン)は、主食としておかずの味をそこなわないように、甘みをおさえた素朴な味わいです。



* 飲み物 *

- ・ 牛乳(原則として毎日)



牛乳を飲むことで、成長期のみなさんの筋肉や骨、血液を作るために欠かせない

「カルシウム」や「たんぱく質」を効率よくとることができます。

不足しがちな「カルシウム」を補うためにも、ぜひ飲んでほしいと思います。

(体調や食物アレルギーなどに、注意して飲みましょう。)



* 副食(おかず) *



家庭でもとりにくい食品(豆類・海そう類・いも類)や、不足しがちな栄養素をとれるように工夫しています。

また、古河市産や茨城県産の新鮮な野菜や畜産物を活用したおかずをとりいれ、地産地消にも力を入れています。今年度も、市内や県内で作られる野菜をたくさん使用していきますので、楽しみにしてください。

人気のあるおかずをとりいれるのはもちろんのこと、行事食や旬の食材を使用したおかずもとりいれ、1年を通して季節感を大切にしながら、献立を考えています。

*本校では5年生の家庭科において、オリジナルのみそ汁を考える「でじろっ子 M-1グランプリ(みそ汁グランプリ)」を行っており、その中から数点を給食の献立にとりいれています。今年度は4点のオリジナルみそ汁が登場します。「お楽しみに!!」

しんねんどは 新年度スタート!

～ 給食で 心がけてほしいこと ～



給食を食べる前には石けんで手をしっかり洗いましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしっかり行いましょう。(新型コロナウイルス感染予防の観点から、学校ではマスクをして、小さな声でね。)



食器をきちんと重ねて返してください。

残ってしまったものは、

しまりを守って集め

給食室に戻してください。

(食器はていねいに扱ってね。)



給食当番の人は白衣をきちんと着ま

しょう。髪の毛が出ない

ように帽子をかぶりま

しょう。(髪の毛が長い

人はゴムで束ねたり

できるといいね!)



できるだけ、好ききらいをせず、苦手なもの

一口チャレンジしてみ

てください。いろいろ

「食べ物のおいしさ」を

みなさんに たくさん

知ってもらいたいと思っています。



給食室から「今年度もよろしくお願ひいたします」

調理をする人(6人)と献立を考える栄養教諭

の計7人で、今年度も

衛生管理につとめ、

安全で安心できる

おいしい給食づくりを

していきます。

