

# 4月給食だより



にいざしりついでしやうがっこう  
新座市立池田小学校

令和4年度がスタートしました。ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度の給食は、2～6年生が13日(水)から、1年生が18日(月)から始まります。感染症対策を行いながら、おいしく楽しく学びにつながる給食・食育に取り組みます。保護者の皆様には給食の食材費の負担や持ち物の準備、給食着の洗濯などお願いすることとなります。ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

## こんな給食・食育を目指します



### ①おいしい給食

初めて食べる料理、苦手な食べ物が入っている料理などもあると思います。でも、一口挑戦してみたらおいしくて全部食べられる、そんな給食を作りたいです。

### ②楽しい給食・食育

毎日学校に行くのが楽しみになる給食、学んだことをすぐ実践してみたいと思う。楽しい食育を目指し、担任と連携して取り組みます。

### ③学びにつながる給食・食育

毎日の給食から栄養バランスのよい食事や行事食等について学びます。また、授業とコラボした給食で、授業をより楽しくしたり、理解を深めたりします。

## 池田小の給食室

池田小学校の給食は、校内にある給食室で調理しています。栄養教諭が献立を作成し、調理を葉隠勇進株式会社に委託しています。今年度も配膳室におたよりコーナーがあるので、給食の感想を教えてください。



## 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 給食レシピ

魚の野菜あんかけ

4人分

食品名	分量	目安量・下処理・説明
魚の切り身	50g×4切	お好みの白身魚など
酒	8g	小さじ1・1/2
しょうゆ	7.2g	小さじ1・1/5
生姜	2g	おろす
小麦粉	24g	
てん粉	24g	
揚げ油	適量	
油	3g	小さじ3/4
玉ねぎ	30g	スライス
にんじん	30g	千切り
さやいんげん	20g	ななめ薄切り
水	60g	
酒	8g	小さじ1・1/2
砂糖	8g	小さじ2・2/3
酢	8g	小さじ1・1/2
しょうゆ	8g	小さじ1・1/3
塩	1.2g	
でん粉	6g	小さじ2
水	12g	

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

## 4月の給食について

今月の給食は、新座市内の小学校統一の献立です。食べやすいメニューが多いと思います。しっかり食べて楽しい学校生活を送りましょう。

### ・13日 進級祝い献立

2～6年生の給食が始まるこの日、ちらしずしで進級をお祝いします。人気メニューの、とりのから揚げがおかずです。たくさん食べてください。

★今月の地場産野菜…市内の田中農園さんのきゅうりを使用予定です。(18日)