

4・5月 給食だより

うらかな日差しのもと、新入生を迎え新年度が始まりました。今年度も安全・安心の給食が提供できるよう、取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のもと、よろしくお願いいたします。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

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持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。



1年生の給食がはじまりました

4月17日(木)から1年生の給食が始まりました。新しい白衣を身につけ、先生のお話をしっかり聞いて、給食準備に取り組みました。給食を食べた1年生から「おいしかったよ。」「明日も全部食べる!」という声が聞こえてきました。給食では苦手なものも登場するかもしれませんが、一口は挑戦するようにご家庭でもご指導いただきますよう、よろしくお願いいたします。



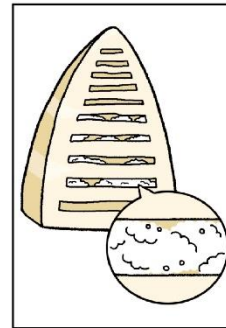
旬の食べ物...
たけのこ

4月28日(月)は、「たけのこ」をたっぷり使った「たけのこご飯」です。レシピはこちら→
(さいたま市食育ナビ)



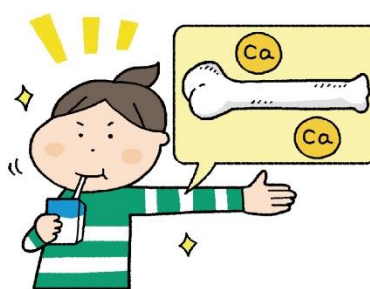
たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか？ この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。



10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい
牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

よろしくお願いいたします。



今年度、大宮西小学校の給食を担当するスタッフは、株式会社アルベルの調理担当職員と学校栄養職員の岡野です。よろしくお願いいたします。