

きゅうしょくだより 4月

令和6年4月
福岡市立城南小学校
栄養教諭 長崎 美樹

ご進級おめでとうございます

今年度異動してきました、栄養教諭の長崎美樹です。どうぞよろしくお願いいたします。新学期がはじまり、4月11日の入学式で、城南小学校も全員がそろいます。2～6年生は、早速9日から給食がはじまり、17日からは1年生も食べはじめます。



今年度の献立作成のテーマは「学習の中の食べ物」です。教科書には、野菜や米、魚などの食べ物や、郷土料理、行事食といった食に関する内容がたくさんっています。これから毎月、学習の中で取り上げられている食べ物を紹介していきます。4月は「春キャベツ」です。詳しいことは、裏面の「はいぜんひょう」でご確認ください。

“きゅうしょくだより”では、お子さんが楽しく給食を食べて、元気に学校生活が送られるように、給食の献立や食べ物、栄養、また食の話などについて書いていきます。

今年度、城南小学校の給食室は、昨年度に引き続き一富士フードサービスの調理員の先生方と長崎で、安全・安心でおいしい給食づくりに努めていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

お願い

★ナフキンとはしの準備について

給食は教室の机にナフキンをして食べます。献立によっては、はしを使いますが、このはしは、家庭からの持参になっています。必ずはしを持たせてください。

給食袋・ナフキン・はしなど、持ち物にはすべて記名をお願いします。



★給食エプロンの洗濯とアイロンについて

金曜日（週末）には、給食当番の子どもは給食エプロンを持ち帰ります。洗濯をしてアイロンをかけて、月曜日（週明け）に持たせてください。ボタンがとれかかっていたり、ほつれたりしている時は、お手数をおかけしますが、修繕をおねがいします。また、夏休み・冬休み・春休みの長期の休み前の週は、家庭から三角巾とエプロンを持ってきていただきますので、用意をお願いします。

（給食最終日までエプロンをつけていると、翌日までにエプロンを乾燥させて、アイロンをかけることができないためです。）

★献立表

毎月献立表を配布しています。毎日、目を通して、ご家庭の食事と重ならないようにして頂けると助かります。



お知らせ

★アレルギーなどで牛乳が飲めない、ご飯やパンが食べられないなどのお子さんについては、牛乳・ご飯・パン・おかずの区分の中から止めることができますので、担任の先生までお申し出ください。

★卵やマヨネーズ、ごま、ごま油の4つについて、食物アレルギーにより食べられないお子さんは、除去食(調理終了直前に、使用する卵、マヨネーズ、ごま、ごま油を加える前に取り置くかたち)を行います。担任の先生までお知らせください。



※卵の中でも、うずら卵や加工品の除去食はできません。

※どちらも学校生活管理指導表の提出が必要です。学校生活管理指導表が無い場合、給食を停めることができなかつたり、除去食が実施できなかつたりします。

4月の給食から・・・

4月は入学や進級で環境が変わるので、児童に人気のある献立や、なじみのある献立、食べやすい献立の「牛丼」「スパゲッティミートソース」「チキンカレー」「とりのから揚げ」「煮込みハンバーグ」「麻婆豆腐」「焼きそば」などを取り入れています。

22日は遠足です。学校からはおやつが配布されます。19日(金)に持ち帰りますので、アレルギーがある場合は、おやつの内容を確認して食べられるものを持たせてください。また、当日はお弁当の準備をお願いいたします。

今月は、季節の食べ物の新たまねぎ、新じゃがいも、春キャベツ、たけのこなどを使った献立が登場します。

《 献立紹介 》 とりのから揚げ

今月の給食から、子どもたちに人気のある「とりのから揚げ」の作り方を紹介します。とりのから揚げは、**主菜(たんぱく質が中心のメインのおかず)**ですので、パンなら**副菜(ビタミンや食物繊維がとれるおかず)**に野菜たっぷりの炒め物やスープ、ご飯ならみそ汁と**副菜**にお浸しなどと組み合わせると栄養のバランスがよくなります。



〈材料 中学年で4人分〉	〈 下準備・作り方 〉												
<table border="0"><tr><td>鶏肉(もも切り身)</td><td>240g</td></tr><tr><td>塩</td><td>少々</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>ガーリック</td><td>少々</td></tr><tr><td>でんぷん(片栗粉)</td><td>大2</td></tr><tr><td>揚げ油</td><td>適宜</td></tr></table>	鶏肉(もも切り身)	240g	塩	少々	こしょう	少々	ガーリック	少々	でんぷん(片栗粉)	大2	揚げ油	適宜	<p>〈 下準備・作り方 〉</p> <p>鶏肉は4つに切る。鶏肉に塩、こしょう、ガーリックをし、しばらくおいてなじませる。なじんだら、でんぷんをまぶし、170℃の油でカラッと揚げる。</p> <p>※よく高学年の子どもたちから、「ひとり2～3個にしてください!」と言われてますが、エネルギーや脂質のとりすぎにつながってしまいますので、給食では1個です。</p>
鶏肉(もも切り身)	240g												
塩	少々												
こしょう	少々												
ガーリック	少々												
でんぷん(片栗粉)	大2												
揚げ油	適宜												

「大」は「大さじ」です。