



食育だより

〈毎月19日は食育の日〉

平成24年4月1日
尼崎市立若葉小学校

No. 1

ご入学、ご進級おめでとうございます。
新しい学校、新しい学年、学級での生活がスタート
しました。給食の時間と、クラスのみんなで協力して
楽しく食事ができるようにしましょう。



4/13(金) クロワッサン

いつものパンではなく、バターを使った生地を何回
と折り重ねて作られるパンです。少し小さめです。

4/17(火) 春野菜のソテー

キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス
の春が旬の野菜をハムと一緒に炒め物にします。

| 1人分の使用量(g) | 作り方 |
|-------------|------------------|
| ハム 5 | 1. キャベツは色紙切り、たま |
| キャベツ 15 | ねぎは短冊切り、アスパラ |
| たまねぎ 8 | ガスは2cmの長さに切る。 |
| アスパラガス 5 | 2. アスパラガスは塩ゆでする。 |
| 塩 ゆがき用 0.02 | 3. 鍋を熱し、マーガリン、ハ |
| マーガリン 0.3 | ム、たまねぎ、キャベツ、 |
| 塩 0.2 | アスパラガスの順に入れ炒 |
| こしょう 0.01 | め、塩、こしょうをする。 |

5/2(水) 子どもの

日にちなんだ献立です。
今キンピラフ・牛乳・アスパラガスのソテー
肉だんごのスープ・かしわもち



4月の給食は、12日(木)からです。

※1年生は、26日(木)からです。

給食の回数について

- 献立作成回数 --- 188回/年
- 学校行事等で中止 --- 9回/年
- 給食実施回数 --- 179回/年

市内で統一
学期初めや終わりに給食を中止し、
回数を調整する場合があります。

4月の給食目標

～さまりを守って
楽しい給食にしよう～

暦 --- 食の一口メモ ---

穀雨 4/20(金)

この日から立夏までが春の最後
の時期。穀雨とは、春の雨が百
穀を潤すという意味で、種まき
や苗を育てる雨が必要な時です。

子どもの日 5/5(土)

端午の節句。子どもの健康と
成長を願い、こいのぼりやかしわ
もちなどで祝います。(今年も立夏
でもあります。)

給食が始まります!

給食当番の人は いろいろなことに気を
つけましょう。①自分の健康状態

あなたの白衣、着こなしチェック!



ぼうしから髪は出ていない
かな。髪の毛が首へものに
落ちたら、とてもいやだね。
長い髪の方は、髪髷をする
前にきちんとまとめておこう。

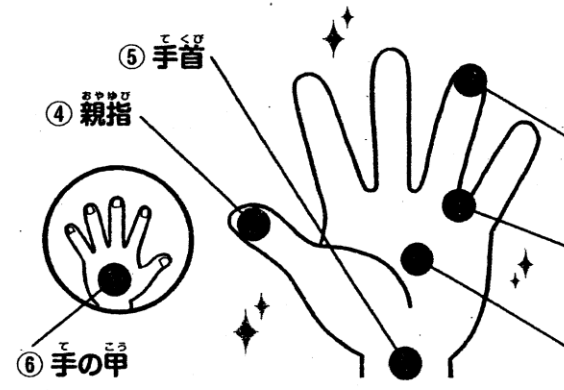
マスクは鼻と口をしっかり
当てているかな。当番の
仕事をすると鼻や口を
手でさわらないように
するため、またくしゃみの
しぶきやつばが食べ物に
つかないようにするために
とても大事なことです。

白衣に汚れないかな。
白からすぐ臭つけ
られるよ。臭つけたら
先生に告げよう。

手はせっけんでしっかり
あらったかな。つめは
のびていないか
気をつけよう。

給食当番になったら給食前
にせつけつなハンカチを別に
1枚用意しておくこと
とても大切です。

キラキラせいかつ手あらい



給食当番さんは白衣に
着がえる前、当番でない
人も食事をする前には、
この6つのポイントに気を
つけながら、せっけんを
使ってしっかり手をあらい
ましょう。

病気の予防は、
まず、手洗いから

きれいに見えて
も、手は汚れてい
ます。水でぬらす
だけでは、汚れや
バイ菌を広げるだ
け、石けんでよく
洗きましょう。

給食室から
ヨロシクネ!

調理師: 中川 さん
藤 さん
齋 さん
寺岡 さん

このメンバーでがんばります。

おうちの方へお願いします

- 給食のために必要な持ち物の点検をしてください。
- 清潔なものを忘れずに持たせてあげてください。
- 当番のエプロンは、洗濯と滅菌のためのアイロンがけを
して、週明けに持たせてあげてください。
- 献立表やおたよりを活用して、ご家庭での話題にしましょう。