

食育だより 4月

平成28年
4月7日発行

新1年生用

北海道教育大学附属釧路小学校

 **御入学おめでとうございます！** 

ようこそ附属釧路小学校へ！
6年間の小学校生活で、健やかな心と体を育めるよう、食の面から全力でサポートしていきたく思います。毎日元気に過ごすためには、栄養・睡眠・運動が大切です。栄養たっぷりのおいしい給食を届けられるよう、給食室一同、一生懸命頑張ります。どうぞよろしくお祈りします。

たのしい・おいしい・きゅうしょく

いよいよ来週から給食が始まります。4月はパン給食から、食べやすいおにぎりに進めていきます。旬の食材を使用した様々な献立を楽しみにしててください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				15日 はじめは、かわいいキャラクターや動物の形をしたパン給食です。  どんな形か、給食時間をお楽しみに！ 
18日 どうぶつパン (いちごジャム)	19日 どうぶつパン (チョコクリーム)	20日 わかめおにぎり ぶたじる さけのしおやき	21日 しょうゆラーメン フルーツミックス	22日 ポーク カレーライス りんご
おやすみ	26日 ココアパン ミネストローネ レバーいり メンチカツ	27日 おかかおにぎり だいこんの みそしる てりやきチキン	28日 ごもくうどん オレンジ	おやすみ

給食についてのお祈りごと

 **給食** エプロンとランチョンマットを用意してください

給食を衛生的に準備するために毎日使用しますので、忘れずにも持たせてください。こまめに洗濯をお願いします。

 **御家庭でもお手伝いの指導をお願いします**

給食の準備や後片付けは自分たちでします。
御家庭でもお手伝いを通して、自分のことを自分でできるよう指導をお願いします。

 **献立表をご覧ください**

食育だよりのうら面の献立表に、主な使用食材を記載しております。食物アレルギーについては、届け出により代替食・除去食の対応を行っております。
なお、年度途中でも変更がございましたら、担任を通して御相談ください。

4月に着任しました
栄養教諭の古田莉奈です。
みなさんの学校生活を
食の面からサポートします。

よろしくお祈りします！





平成28年

4月の献立表

2016年4月7日発行

※牛乳は毎日つきます

★毎月19日は「食育の日」です

日曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	アレルギー食品	今日のひとこと
		ちやくになる	はたらくちからになる	からだのちょうしをととのえる		
15金	こしあんのパン ぎゅうにゅう	卵 牛乳 小豆	パン 砂糖		卵 牛乳	ふぞくしょうがっこうでの、きゅうしょくがはじまります。みんなでたのしくたべましょう。
18月	いちごジャムのパン ぎゅうにゅう	卵 牛乳	パン 砂糖	いちご	卵 牛乳	おかわりのおおきなパンは、せんせいからもらいます。なかよくわけましょう。
19火	チョコクリームのパン ぎゅうにゅう	卵 牛乳	パン 砂糖 チョコレート		卵 牛乳	てあらいうがいをしっかりしてからじゅんぴをはじめましょう。
20水	おにぎり(わかめ) ぶたじる さけのしおやき	豚肉 豆腐 鮭 わかめ にぼし みそ 牛乳	米 じゃがいも つきこんにやく 砂糖 油	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	牛乳	きょうから、メニューがふえます。はじめのごはんは、わかめのおにぎりです。
21木	しょうゆラーメン フルーツミックス	豚肉 わかめ 牛乳	ラーメン	木耳 もやし 長ねぎ 竹の子 もも みかん パイナップル	牛乳	エプロン・ぼうし・ランチョンマットをわすれずによういしましょう。
22金	ポークカレーライス りんご	豚肉 牛乳	米 大麦 じゃがいも 油	人参 玉ねぎ にんにく りんご	牛乳	「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしっかりしましょう。
26火	ココアパン ミネストローネ レバーいりメンチカツ	ベーコン 大豆 豚肉 レバー 牛乳	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ とうもろこし さやいんげん トマト セロリ	牛乳	よくかんで、あじわいながらたべましょう。
27水	おにぎり(おかか) だいこんのみそじる てりやきチキン	鶏肉 かつお節 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 砂糖	大根 玉ねぎ 小松菜 人参 ごぼう	牛乳	おはしをじょうずにつかって、たべましょう。
28木	ごもくうどん オレンジ	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん	小松菜 竹の子 ごぼう 人参 椎茸 長ねぎ オレンジ	牛乳	くばるときは、りょうてでもって、ゆっくりはこびましょう。



「きょうのひとこと」をみながら、
きゅうしょくのじゅんぴや、あとかたづけ、たべかた、やくそくごとなどを
おぼえましょう。

