

# きゅうしょくだより

令和5年4月  
流山市立  
東深井小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい学年での学校生活や新しい友達、先生との出会いへの期待と不安があると思います。何をすることも健康であることが大切です。学校生活を楽しく過ごすためにも、好き嫌いをしないで、朝・昼・夜と3回の食事をしっかりとりましょう。

1年間の皆さんの健やかな成長を願い、おいしく安心安全な給食を届けていきますので、今年度もよろしくお願ひします。



## 今年度の給食がスタート

もうすぐ今年度の給食が始まります。何ごとともはじめが肝心です。給食では次のことを心がけましょう。

給食の前に手をせっけん  
で丁寧に洗いましょう。



食材や作ってくれた人への感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



食べ終わったら食器を  
きちんと重ね、スプーンや  
フォークは向きをそろえて  
返しましょう。



給食当番は白衣をきちんと  
着ましょう。かみの毛  
が出ないようにぼうしを  
しっかりかぶり、マスク  
もつけましょう。



できるだけ、好ききらい  
しないで、苦手なもの  
でもひと口挑戦してみ  
ましょう。いろいろな料  
理や食べ物のおいしさを  
知ると、食事が楽しくな  
ります。



## はる しゅん しょくざい 春が旬の食材

### 【たけのこ】

たけのこは食物繊維が豊富な食材です。他にもたんぱく質やビタミンB1・B2、カリウムなどを含んでいます。水煮にした缶詰もありますが、とれたてのものは春にしか味わえません。4月の給食では新鮮なたけのこを使って若竹汁を作ります。

ゆでたたけのこの切り口によくみられる白い粉のようなものはアミノ酸の一種の「チロシン」というもので、たけのこのうま味のもとです。このチロシンには気力をアップさせる効果があるともいわれます。見つけたときは、そのまま一緒に食べましょう。



### はる 【春キャベツ】

キャベツは1年間を通して出回っていますが、「冬キャベツ」、「春キャベツ」と呼ばれているように、春と冬の2回の旬があり、食感も違います。「冬キャベツ」はずっしり重く、かたいので、煮込み料理に向くといわれています。「春キャベツ」は水分量が多く、葉がやわらかく、みずみずしいので、生で食べたり、軽く炒めたりするとおいしいです。キャベツにはビタミンCや食物繊維、胃腸の調子を整えるビタミンUが含まれています。4月の給食でも旬の春キャベツを使う予定です。お楽しみに！



## 保護者の方へ

### ＜給食当番用白衣について＞

給食当番の白衣、ぼうし、給食袋は、その週の当番に当たった児童が家庭に持ち帰りますので、洗濯をして翌週の月曜日（休日の場合は翌日）に持たせてください。お手数ですが、アイロンがけもお願いします。また、ほころびやゴムの伸びなど、お気づきになりましたら、できる範囲で繕っていただけますと助かります。ポタンの紛失、大きな破れ等については担任にお知らせください。



### ＜給食の停止および再開について＞

連続して5日以上（休日除く）がわかっており、且つ、保護者の方から申し出があった場合、申請の3日後（休日除く）から給食を停止し、給食費を減額することができます。早めに担任まで連絡をお願いします。