



川口市立十二月田小学校
令和8年4月

☆毎月19日は食育の日☆

ご入学・ご進級おめでとうございます

新1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。1年生は14日(火)、から給食が始まります。初めての小学校での給食、とても楽しみです。新2~6年生の皆さんもご進級おめでとうございます。2~6年生は10日(金)から給食が始まります。給食の準備やルールをしっかり守って、楽しい給食時間にしましょう。

今月の食育目標

給食について知ろう!~

給食にはたくさんの方々が関わっています。食材を育てる人、運ぶ人、給食を考える人、作る人、運ぶ人など、たくさんの方のおかげで給食が提供されています。給食に関わる全ての方々は、皆さんに安全でおいしい給食を食べてもらうために、一生懸命働いています。そのため、皆さんにも安全でおいしい給食を食べるために、守ってほしいルールがいくつかあります。

つめ



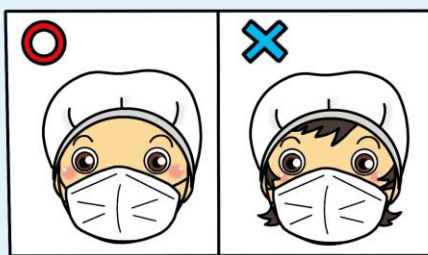
の伸びたつめと指のすきまには
ごみがたまりやすくなります。

てあら 手洗い



トイレをすませ、せっけんで
しっかり洗いましょう。

ぼうし



髪をぼうしから出しません。
長い髪の方は後ろでまとめます。

ハンカチ



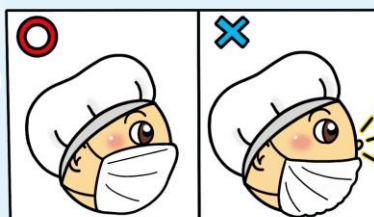
清潔なものを。当番用
もう1枚用意しておくのも
いいですね。

はくい 白衣



衛生的に扱います。ゆかの
上ではたたみません。

マスク



鼻までしっかりおおいます。



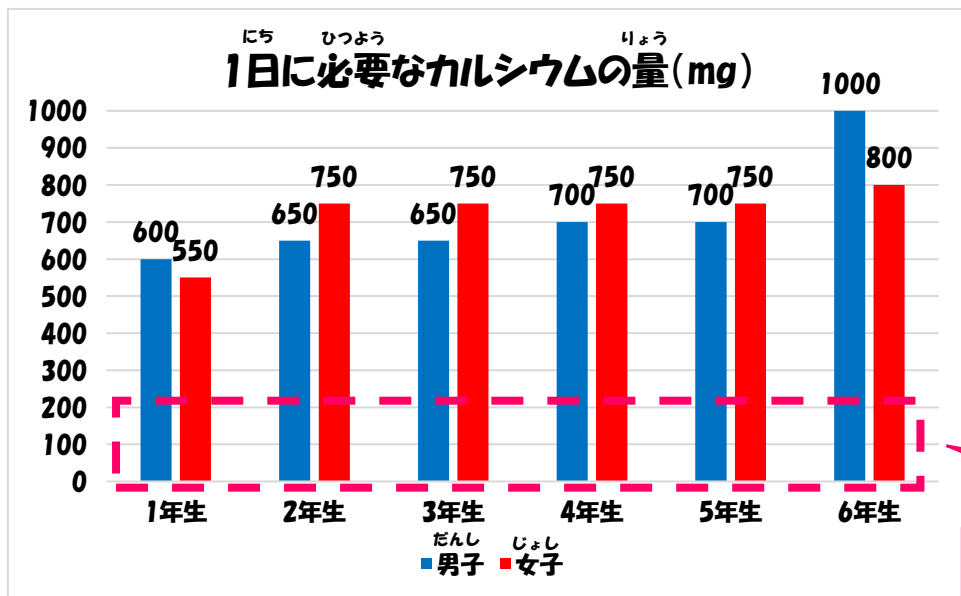


ぎゅうにゅうへん 牛乳編



牛乳は毎日給食に登場します。それは、成長期の皆さんに欠かせないカルシウムを、たくさん含んでいるためです。給食の牛乳1本でどれ位のカルシウムが摂れるかというと…??

カルシウムは皆さんの身長にも関わる、骨を作る基になります。大人になると、どれだけカルシウムを摂っても身長が伸びることはありません。成長期の今のうちにカルシウムを摂るようにしましょう!



なんと、1日に必要なカルシウムの量は、大人よりも子供の方が多いのです! 特に6年生は、人生でもカルシウムが必要な時期になります!!



給食の牛乳1本で摂れるカルシウムの量(約220 mg)! 残すのはもったいない!!

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?

♪ アスパラとコーンのソテー ♪

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

【材料：給食4人分】

- ・にんじん…40g
- ・アスパラガス…32g
- ・コーン…100g
(缶詰や冷凍品が使い勝手が良いです)
- ・炒め油…1.6g
- ★ 塩…1.2g
- ・こしょう…0.04g

【作り方】

1. 食材の下処理をします。にんじんは約2cmの細切り、アスパラガスは約1cmの輪切り、コーンは冷凍品なら解凍します。
2. フライパンに炒め油をひき、アスパラガスとにんじんを炒め、火が通ってきたらコーンを入れてさらに炒めます。
3. 調味料(★)で味を調えます。

【一口メモ】

アスパラガスや菜の花などの春野菜は、寒い冬を乗り越えて収穫されるため、栄養価が高く、みずみずしいのが特徴です。ほのかな苦みもあり、体を目覚めさせる効果もあるそうです。

★保護者の皆様へ★

10日(金)から給食が開始します。給食セット(はし、ランチョンマット、給食当番用のマスク、歯ブラシ&コップ等)のご準備をよろしくお願いいたします。

