

# 給食だより

令和7年4月号  
東原小学校

## ご入学・ご進級あめでとうございます

4月が始まり、新しい年度がスタートしました。新1年生のみなさん、ご入学あめでとうございます。在校生のみなさんも、学年が1つ上がり、新しい学校生活が始まりましたね。新しい教室で、新しいクラスメイトや先生との学校生活に心が躍りますね。給食室では、今年度も安全安心でおいしい給食をお届けできるように準備を進めています。よろしくお願ひします。



校長 栗林 祥子  
発行者 山星 千穂

## ===== 給食のご案内 =====

在校生の給食開始日	4月11日(金)	
1年生の給食開始日	4月25日(金)	
給食時間	準備 12:15 ~ 12:30 (15分間) 喫食 12:30 ~ 12:50 (20分間) 片付け 12:50 ~ 13:00 (10分間)	
主な栄養価 (基準:4年生) (学年に応じて、主食の量や汁物の量、副菜の量を調整します。)	エネルギー 600kcal たんぱく質 24g ~ 25g (13~20%) 脂質 18g ~ 20g (20~30%) 炭水化物 150g ~ 160g (50~60%) カルシウム 350mg 鉄 3mg 食塩相当量 2.0g未満	
献立の基本	主食+主菜+副菜+汁物+牛乳(200ml) パン・麺は月1~2回ずつ	
献立の工夫について	★旬の食材を取り入れ、行事や季節を食事で楽しめます ★地元でとれる食材(地場産物)を使用します ★多様な食材、調理法、料理を取り入れ、食経験を広げます ★給食を楽しみに、食べることが楽しみになるようなメニューを組み合わせます	

## \*\*\* 給食当番のみじたく \*\*\*

クラスのみんなが安全・安心でおいしい給食を食べられるように、給食当番の人は、みじたくをしっかり整えましょう。



給食を準備する時間は15分間です。ゆっくり食べる時間をとるためにも、クラスのみんなが協力して、準備を進めましょう。給食当番が終わった後は、給食着をたたんで袋に片付けましょう。

## 今月の食育クイズ

### 第1問

春になり、暖かくなると、山菜などの植物たちも芽吹きます。次のうち、山菜はどれでしょう？



- A) 桜(さくら)
- B) ふきのとう
- C) れんこん
- D) ぜんまい

### 第2問

給食では、ほぼ毎日牛乳がつきます。それは、ある栄養素をたくさん含んでいるからです。その栄養素とは、次のうちどれでしょう？



- A) ビタミンC
- B) カルシウム
- C) カリウム

正解:D) ぜんまい  
牛乳:1本(200ml)で必要な量の3~3.5倍です。