



川口市立東領家小学校
令和7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(月)、から給食が始まります。初めての小学校での給食、とても楽しみですね。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(木)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。

給食のきまりを身に付けよう!

給食を食べるときには、給食当番さんが配膳をします。そのため、給食当番さんがきれいな手や清潔な恰好をしないと、給食にばい菌やウイルスが入ってしまう原因となります。給食当番さんだけでなく、給食を食べる際には自分の手を洗ってきれいな状態で食事を始められるようにしましょう。

つめ



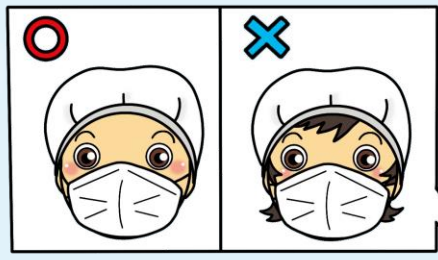
伸びたつめと指のすきまにはごみがたまりやすくなります。

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



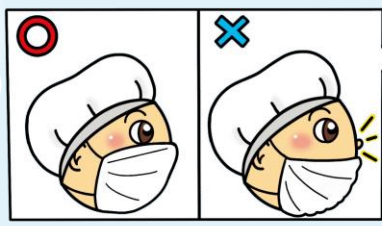
清潔なものを。当番用にもう1枚用意しておくのもいいですね。

はくい 白衣

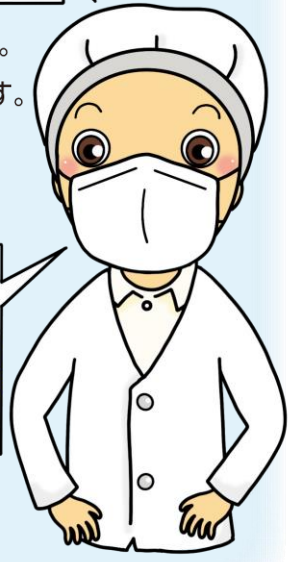


衛生的に扱います。ゆかの上ではたたみません。

マスク

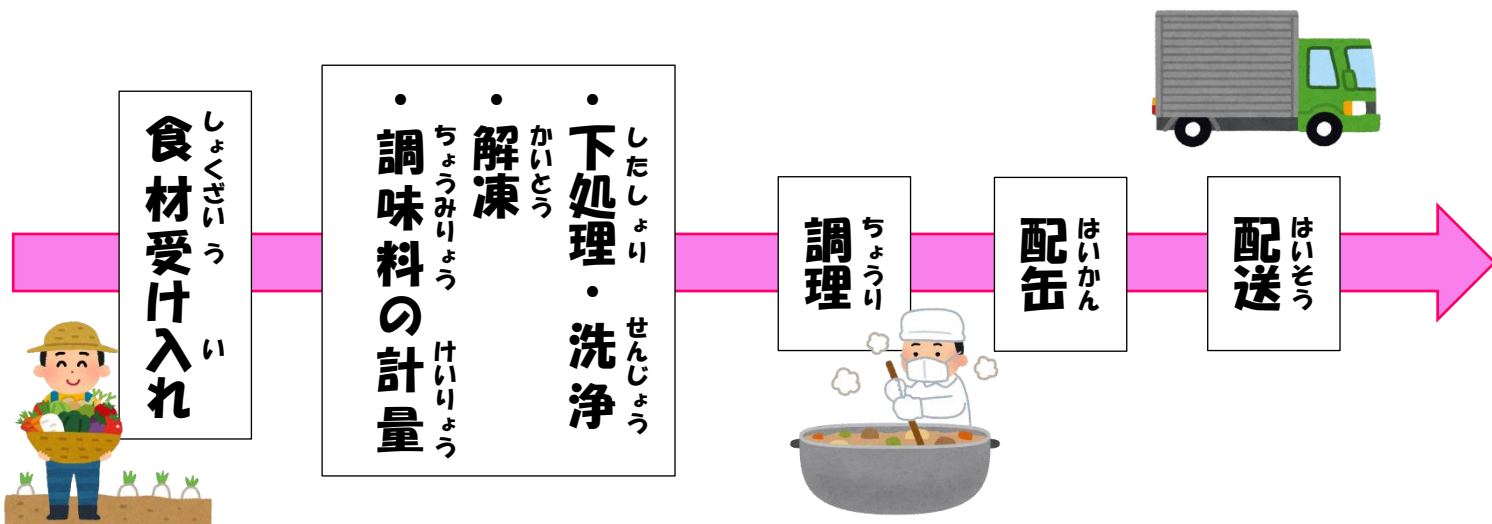


鼻までしっかりおおいます。



給食ができるまで

南平学校給食センターでは、小学校と中学校合わせて約8000食の給食を作っています。食材の受け入れから始まり、野菜の下処理・洗浄や冷凍食品の解凍、調味料の計量、調理、配缶、コンテナ入れ、配送など様々な工程を行っています。それぞれの工程がどのように行われているのか、来月から紹介していくので、楽しみにしててください。



ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

♪ 春野菜のすまし汁 ♪

【材料：給食 4 人分】

- ・新たまねぎ…100g
- ・キャベツ…60g
- ・ねぎ…20g
- ・さやえんどう…20g

- ★ 塩…4.4g
- ★ こいくちしょうゆ…8g
- ★ だしのもと…4g
- ★ 水…680g

【作り方】

1. 食材の下処理をします。新たまねぎ、は薄切り、キャベツは約 1 cm幅のざく切り、ねぎは小口切り、さやえんどうは筋を取り除き、約 1 cmに切ります。
2. 鍋に水と食材を入れて煮ます。
3. 調味料 (★) で味を調えます。

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

【一口メモ】

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(木)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等)のご準備をよろしくお願いいたします。

