給食だより

4月号

令和6年 4 月 19 日
新座市立新座小学校
栄養教諭　鈴木純子

１６日から、１年生の給食が始まりました。毎月１９日は「食育の日」です。「食」についての情報提供を目指して、こちらをお配りしますので、ぜひご覧ください。

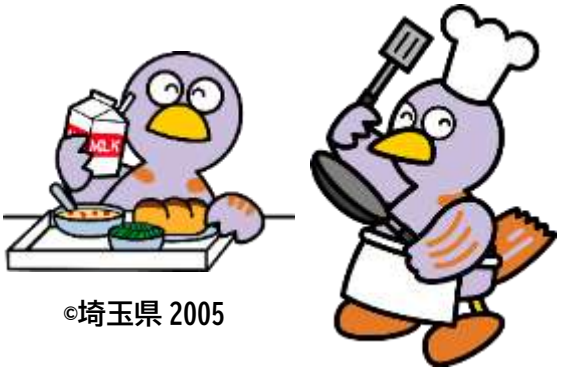
©新座市 2010

給食費について

給食費は、基本的には１食あたり２７０円、全額食材料費として、大切に使っています。給食費の口座振替は、毎月５日（土日祝祭日の場合は翌営業日）となります。昨年度は有難いことに、未納はゼロでした。引き続き通帳残高の確認など、ご理解とご協力をお願い申し上げます。**※今年度も「ひと月あたり５００円」新座市より補助があります。また７月は、全児童無償および第三子は通年無償を予定しております。**

～新座小の給食を作っている調理員さんをご紹介します～

チーフ（責任者）　こすげ　かつみさん
サブチーフ（副責任者）　ふちわき　れいこさん
ささき　のりかさん
さとう　あすかさん
もりた　たかえさん
なかやま　ふみさん



©埼玉県 2005

栄養教諭が立案している献立ですが、実際に調理している調理員さんなくしては、日々の給食を子供たちのもとへ提供することはできません。それはちょうど家を建てるときの設計図を作成する建築士と、実際に施工していく職人の方々との関係に似ています。今年度もよろしくお願いいたします。

～早寝早起き朝ごはん～　1汁1菜で、3つの食品グループを揃えてみましょう

おにぎりとみそ汁

納豆ごはんと味噌汁

時間がない時は…

ごはんと（ツナ・鮭・昆布・納豆・卵）の場合…汁には（野菜・きのこ）を意識的に組み合わせましょう。ごま塩ごはんやゆかり・わかめなどの混ぜごはんの場合、少し汁物にボリュームをつけましょう。前日の食事（豚汁やサラダ・和え物）を活用するのも、おすすめです。

魚や海藻をメニューに加えてみませんか　～例：鮭ふりかけ～

鮭フレーク（瓶など）＋（しらすかじゃこ）＋のり＋ごま

給食では加熱調理をしますが、ご家庭では不要であったり、レンジだけで済む場合も多いです。手軽なふりかけとして、「じゃこかしらす＋ごま＋ゆかり」もおすすめです。他にも、鰹節や青のりを、ふりかけに使用することもあります。

５年生は、家庭科で「ごはんとみそ汁」について学習する予定です。