



ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も安心・安全で、充実したおいしい薄味の給食をお届けできるよう、給食室一同、愛情をこめて給食づくりに取り組みますので、どうぞよろしくお願いいたします。

このおたよりに通して、食に関する情報や、給食・食育についてお知らせしていきます。ご家庭での食育に役立てていただければ幸いです。ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。

## ◆常磐松小の給食室◆

献立作成をはじめ、給食管理全般を担当いたします、学校栄養職員の市村 梨紗です。常磐松小学校に配属されて2年目になります。

調理業務は、昨年度から引き続き、フジ産業株式会社のスタッフが行います。チーフは野田 良美です。

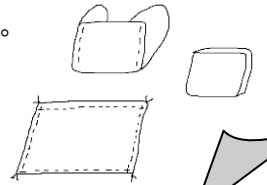
安全で、栄養バランスの良い、充実したおいしい薄味の給食を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



## ◇持ち物の確認のお願い◇

ランチマットとミニタオルを忘れないようにしてください。この2つは、給食を衛生的に食べるための必需品です。毎日清潔なものを持ってきて、使ったら持ち帰ることができるように、ご協力をお願いいたします。

なお、給食当番はマスクを着用しますので、準備をお願いいたします。



## 《給食費振替のお知らせ》

今年度も、ゆうちょ銀行の口座より引き落としいたします。詳しい金額は、後日配付いたします別紙をご覧ください。

1回目は、6月5日(金)に5・6月の2ヶ月分引き落としとなります。なお、PTA会費、教材費も同時に引き落としされます。5月中には、ゆうちょ銀行の口座に入金していただきます。後日金額等をお知らせいたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。(例年5月に引き落としを行っていましたが、4月は休校期間の為、以上ようになります。)

## ◆ご家庭へのお願い◆

### ○手を洗う習慣を身に付ける

食事前および帰宅後には、せっけんを使って手を洗い、清潔なタオルで手をふくようご家庭でもご協力をお願いいたします。

### ○配膳や下膳を習慣付ける

小学校では、全員が給食当番を行います。周囲と協力して、自分から進んで配膳や下膳ができるよう、ご家庭でもお手伝いのお声かけをしていただけるとありがたいです。

### ○様々な食べ物で食経験を広げる

給食では食経験を増やすために、様々な食べ物が出ます。お子さんの好きなものがあれば、お子さんの苦手なものが出るかもしれません。その日の給食の様子を話題にさせていただき、ご家庭でも食経験を広げていただけるとありがたいです。

### ○食べることに集中する

小学校の給食の時間は、配膳・食事・下膳そして歯磨きを含めて45分間です。成長期に必要な栄養を摂取するためには、一人分の給食を食べることが必要です。テレビなどをつけずに、ご家庭でも、楽しい会話をしながらも、食べることに集中できるようにしていただけるとありがたいです。

## 作ってみませんか じゃがいものハニーマスタード

### 《材料》(4人分)

・じゃがいも(中)	3個	・サラダ油	少々
・食塩	少々	・酢	大さじ1
・あげ油	適量	・食塩	少々
・にんじん	1/2本	・三温糖	少々
・キャベツ	4枚	・はちみつ	大さじ1/2
		・からし(粉)	少々

### 《作り方》

- ① にんじんは太い千切りに、キャベツは短冊にし、茹で、水で冷やし、水分をきる。じゃがいもを1cm角に切り、180℃の油で揚げ、食塩をまぶす。
- ② 調味料を合わせて加熱し、冷ましておく。
- ③ ①・②を合わせる。

