

給食

4月

久里浜特別支援学校

献立表

月

火

水

木

金

4月の給食目標

『いただきます』『ごちそうさま』
を言おう。

★12日(月)～16日(金)は、ひよこ組、1年生は、
11:30下校です。給食はありません。
★ひよこ組、1年生の給食開始は、21日(水)です。
★26日(月)～28日(水)は、在校生は家庭訪問日です。
11:30下校です。給食はありません。
*ひよこ組、1年生は給食があります。



8日

しぎょうしき
始業式

9日

にゅうがくしき
入学式

12日 しんきゅうおめでとう!

せきはん、すましじる
サケのみそづけやき
にもの(たまごきんちゃく、
にんじん、しいたけ、さといも)
かんフルーツ(あまなつみかん)

13日

ごはん、すいとん
とりにくのてりやき
(トマト、アスパラガス)
きんしたまごのあえもの
(たまご、かまぼこ、きゅうり、
にんじん)
ジョア(ブレン)

14日

ピタパン
しろはなまめとかぼちゃのポタージュ
チリコンカン
ブロッコリーのたらこマヨネーズあえ
しょうなんゴールドゼリー

15日

ソースやきそば、ぎゅうにゅう
かにサラダ
(ズワイガニ、トマト、キャベツ、
にんじん、ブロッコリー)
かんフルーツ(みかん)

16日

ごはん、みそしる
ハンバーグ(にんじんグラッセ、
ポテトフライ、アスパラガス)
キャベツとツナのサラダ
やきプリンタルト

19日

ごはん、みそしる
とりにくのからあげ(トマト、
ブロッコリー)、ポテトサラダ
いよかんゼリー

20日

カレーライス、ぎゅうにゅう
はるさめサラダ(みかん)
ココアムース

21日

スパゲティ・ミートソース
とうにゅういんりょう(ばくがコーヒー)
コールスローサラダ
アセロラゼリー

ひよこぐみ、1ねんせい
きゅうしょくかいし

22日

フォカッチャ、オレンジジュース
エビグラタン、とりにくのサラダ

23日

ごはん、みそしる
サケのしおやき
ほうれんそうソテー
あげじゃがいものそばろに
ヤクルト

26日 かていほうもん

やきうどん、わかめスープ
くだもの(バナナ)
ソファールブレン

27日 かていほうもん

ごはん、コンソメスープ
ポークカツ
(トマト、ブロッコリー)
きりこんぶのにももの
かぼちゃのマフィン

28日 かていほうもん

こくとういりテーブルロール
ぎゅうにゅう
カレイのムニエル
(トマト、ブロッコリー)
にんじんとツナのサラダ

29日 しょうわのひ

とう こう び
登 校 日
11:30下校

30日

ふり かえ きゅうじつ
振替休日

★26日～28日は、ひよこ組、1年生は給食があります。それ以外の学年は、家庭訪問日のため、給食はありません。★

平均栄養価：熱量 643Kcal / たんぱく質 26.2g

4月ぱくぱく

久里浜特別支援学校

食育通信

第155号

栄養教諭 中田 秀子



給食目標:「いただきます」「ごちそうさま」を言おう。
食育目標:「朝食を食べよう」



入学・進級おめでとう!

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生の皆さん、ご進級おめでとうございます。環境が変化するこの時期は、ストレスや疲れがたまりやすく、体調を崩す原因になります。規則正しい生活リズムをつくり、ストレスや疲れに強い体を作りましょう。

給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思います。一年間よろしくお願いいたします。

本校の給食目標

○食べることを通して、豊かな心と健やかな身体をはぐくむ。



○望ましい食習慣の形成を図る。

○友達と一緒に給食を楽しく食べることを通して、社会性をはぐくむ。

また、「食体験(いろいろな食材を食べる経験)」を広げて、偏食を改善する。」ということにも、意識して取り組んでいます。

保護者の方へ

★夜は20時就寝、朝は6時起床、そしてバランスのとれた朝ごはんを食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう!★

子供のうちは、睡眠と三度の食事で、一日の生活リズムをつくりまします。また、成長ホルモンは眠っている時に分泌され、夜10時から夜中の2時ころまでが最も多く分泌されます。したがって、夜10時には眠っていることが、成長ホルモンをむだなく利用するうえでとても大事です。そこで、まずは早起きをさせて、朝ごはんを食べさせてください。

早起きをすると、夜は早く眠くなり、「早寝」→「早起き」→「朝ごはん」という好循環ができあがります。規則正しい生活をするにより、学校生活もより充実しますので、子供を大人時間に合わせるのではなく、どうぞ、子供の生活時間をつくってあげてください。

ー 給食室からのお願い ー

◆持ち物には、必ず名前を書いてください。

ハンカチ、歯ブラシ、コップ、エプロン、おしぼり、おしぼり入れ、水筒、給食袋など、全てに名前を書いてください。

◆給食費の引き落としは、毎月20日です。

郵便局の口座残高の確認をお願いいたします。

◆4月の給食費は、定額徴収になります。※欠食の処理はいたしません。

欠食の届けは、前月15日までに担任に連絡してください。

★5月に欠食する日がある場合(定期受診や家事都合等)は、4月15日(木)までに担任に連絡してください★

欠食金額の調整は、学期毎にいたします。

★1学期分:9月に調整 2学期分:12月に調整 3学期分:3月に調整★

※4月、12月、3月は、欠食の処理はいたしません。定額徴収になります。

◆ハンカチは、一日に2枚持たせてください。

給食用に1枚(エプロンのポケットに入れてください)、トイレ用に1枚必要です。

★調理実習がある場合は、調理実習用のタオルまたはハンカチが必要です。★



～ 毎月19日は「食育の日」～

- ・月に一度、食事のマナーや食習慣について見直してみましょう。
- ・ご家庭でも、食事のときの「あいさつ」や「マナー」について教えてあげてください。

朝食を食べていますか?



季節の食べ物クイズ

【桜もち】Q.桜もちに使われている葉は、どんな種類の桜の木の葉でしょうか?

①ソメイヨシノ ②オオシマザクラ ③どんな種類でもよい

【赤飯】Q.赤飯のルーツとされる「赤米(あかまい)」は、古代の日本人が食べていました。どんなお米だったのでしょう?

①赤い色のお米 ②赤い花で色をつけたお米 ③赤い水で育てたお米

【桜もちの答え】

②オオシマザクラ



桜もちに使われるのは、やわらかくて毛が少ないオオシマザクラの葉と決まっています。桜もち用に育てられ、塩漬けにされます。全国で使用される桜もちの葉の約7割が伊豆の松崎町で生産されています。

葉で包むことで、もちに桜の香りが移り、乾燥を防ぐことができます。葉は食べることもできます。

関東地方を中心に食べられてきた桜もちは「長命寺」ともいい、桃色に色づけした小麦粉を水で溶いて、クレープのように焼いてあんを包みます。関西地方の桜もちは「道明寺」ともいい、もち米から作った道明寺粉を蒸して色を付け、あんを入れて包み、俵の形にします。

【赤飯の答え】

①赤い色のお米



「赤米」は中国大陸から日本に初めて伝わったお米です。実が赤い色をしていて、古代の日本人が育てて食べていました。昔はお米が貴重な食べ物だったので、赤米を蒸して神様にお供えしていました。赤い色には病氣などの悪いことを取り除く力があるとされています。今では赤米の代わりに、白いお米に小豆などで赤く色を付けて赤飯にし、おめでたい日などに食べます。日本全国にはその土地ならではのいろいろな赤飯があります。赤飯には、「難を転じる(悪いことを良いことに変える)」という意味で、南天の葉を添えます。