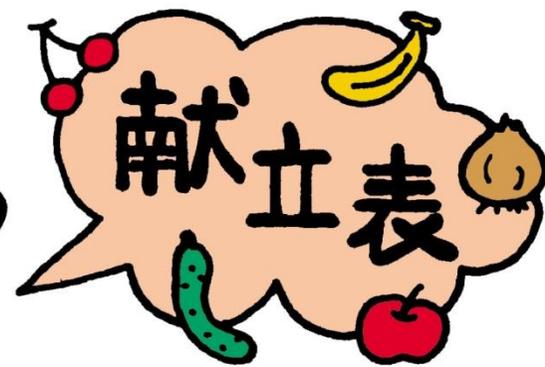




4月

久里浜特別支援学校



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(火)～20日(水)は、ひよこ組、1年生は、11:30下校です。給食はありません。
*りす組新入生は、12日(火)～13日(水)は給食がありません。14日(木)から給食開始です。

★ひよこ組、1年生の給食開始は、21日(木)です。

★26日(火)～28日(木)は、在校生は家庭訪問日です(11:30下校)。給食はありません。
*ひよこ組、1年生は給食があります。

★18日(月)・21日(木)は、りす組新入生のうち、アセスメントがある幼児は給食がありません。



8日
しぎょうしき
始業式

11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
にもん(がんもどき、にんじん
しいたけ、なのはな)
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(プレーン)

14日
しょくパン
しろはなまめとかぼちゃのポターージュ
チリコンカン、ポテトサラダ
しょうなんゴールドゼリー

15日
たらこスパゲティ
キャベツとベーコンのトマトスープ
とりにくのサラダ、ヤクルト

18日
ごはん、みそしる
ハンバーグ(にんじんグラッセ
フライドポテト、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
フォカッチャ、オレンジジュース
エビグラタン
にんじんとツナのサラダ
かんフルーツ(ラ・フランス)

20日
ごはん、じゃがいものスープ
ぶたにくのみそづけやき(ブロッコリー)
マカロニサラダ、ぎゅうにゅうプリン

ひよこぐみ、1ねんせい
きゅうしょくかいし

21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ぼろに、ヤクルト

22日
ごはん、みそしる
ポークカツ(キャベツ、トマト)
きりほしだいこんのにもん
ジョア(ストロベリー)

25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

26日 かにいほうもん
ポークカレー、ぎゅうにゅう
はるさめサラダ、ココアムース

27日 かにいほうもん
ソースやきそば、ぎゅうにゅう
サイコロサラダ(きゅうり、にんじん
だいこん、チーズ)、すだちゼリー

28日 かにいほうもん
バターロール、ミニメロンパン
たまごスープ
じゃがいものミートやき
にしよくサラダ、ソファールプレーン

29日 しょうわのひ
とうこうひ
登校日 13:30下校
ひ しょうしょくたいけん
非常食体験

4月ぱくぱく

久里浜特別支援学校

食育通信
第167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」



「かながわ産品」の紹介 ～ ひじき ～

神奈川県産のひじきは、三浦市三崎の磯に育っている天然のひじきです。ひじきの収穫時期は3月中旬～5月中旬くらいまでで、収穫する日の条件は、磯が現れる大潮の時や海がしけていない時に行います。ひじきは一年で2m位に育ちますが、それを鎌を使って手で刈り取ります。刈り取ったばかりの生のひじきは褐色でみずみずしいそうです。収穫量は一日500～600Kg位とのこと。収穫したら船で運び、三崎魚市場の対岸の岸壁にあげて、広げて日干しします。1～2日間くらいすると、生のひじきの1/10くらいになります。ひじきは乾燥すると、真っ黒でバリバリな状態になります。日干し後は、三重県の加工工場に運ばれて、蒸して乾燥されて製品になります。ひじきは、ほとんどが輸入品で、国内産は10%ほどしかありません。貴重な神奈川県産の天然ひじきをご家庭でも味わってみてください。



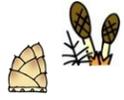
入学・進級おめでとう!

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えます。一年間よろしくお願いたします。

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。

～ 毎月19日は「食育の日」～
朝食を食べていますか?
「いただきます」「ごちそうさまでした」



カレーの煮込みの水分の一部を野菜ジュースに置き換えて、摂取量を増やしてはいかがでしょうか?

神奈川県は野菜嫌いの子供が多いって本当? もっと野菜を食べよう!

カゴメ(株)が2019年に、3～12才までの子供を持つ母親4,382人に全国意識調査を実施しました。「子供が野菜を好きかどうか」という問いに対し、子供自身が「嫌い」と答えた割合が高かったのは、1位が神奈川県 37.4%、2位が富山県 37.1%、3位が鹿児島県 35.5%でした。嫌いな野菜の品目数では、1位は神奈川県 6.8個、2位は愛媛県 6.5個、3位は茨城県 6.4個でした。神奈川県は他の県に比べて野菜嫌いの子供が多いという不名誉な結果が出ています。野菜嫌いの子供に、野菜に興味を持ってもらう近道はありませんが、学校でいろいろな食物を栽培しているように、ご家庭でも野菜やハーブなどを育てることから始めてみてはいかがでしょうか?子供達に水やりの係をお願いしたり、親子で収穫をしたり、調理をしたりすると興味を持つことがあります。まずは一年に1つの野菜が食べられるようになることを目標に、是非!

給食室からのお願い

- ◆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、エフロン、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(金)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(エフ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、★



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ることにより、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。