

食育だより

令和8年度
4月号



令和8年4月6日
台東区立台東育英小学校
校長 養士

ご入学 ご進級 おめでとうございます



元気いっぱいの1年生を迎え、新年度がスタートしました。
給食は7日(火)から始まります。※1年生は8日(水)からです。
給食室スタッフ一同、お子さまの心と体の健康を願って、安心・安全で、おいしく栄養のバランスのとれた給食調理に一生懸命、力を尽くして参りますので、ご家庭のみなさまのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

作ってみよう! 給食レシピ

だいこん 大根サラダ

4月の献立から

【材料 (4人分)】

- 米粮 (千切り) 160g
- きゅうり (千切り) 40g
- にんじん (千切り) 40g

ドレッシング

- 酢 大さじ 1/2
- 油 小さじ 2と1/2
- 砂糖 小さじ 1/3
- 塩 小さじ 1/3
- しょうゆ 小さじ 2/3
- 洋からしパウダー 少々
- 玉ねぎ(みじん切り) 20g

【作り方】

- 野菜を切ってゆでて、水気をしっかり切る。
- ドレッシングの調味料を合わせて、火にかけ、ひと煮立ちさせてから冷ます。
- ①に②のドレッシングを和える。

給食では、野菜も加熱しますが、ご家庭では、塩もみをしてから、水気を切って使用してもよいですね。

給食のきまりを身に付けよう!

給食の準備は食べ物を扱うという自覚をもち、衛生面に気をつけて行うことが大切です。食べた後の片付け方についてもあらためて確認してみましょう。

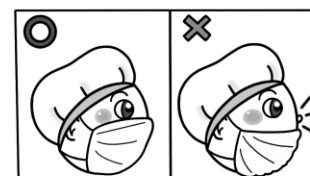
給食当番の身支度



の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。



トイレをすませ、せっけんできちんと洗いましょう。



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。

白衣



衛生的に扱います。ゆかの上ではたたみません。

給食の後片付け

食べ残したものはルールにそって戻す



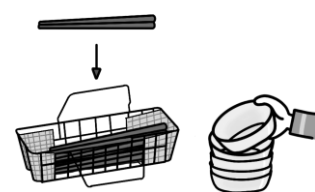
平気で捨ててしまうのではなく、食べ物に敬意を払いながら丁寧に戻しましょう。

食器に食べ残しはついていないかな?



食器に食べ残しが付いていたり、おぼんにストローなどごみはさまったりすると、給食室での洗浄作業に支障が出る場合があります。

向きをそろえてやさしく返す



はしやスプーンは向きをそろえて。食器は音を立てないようにやさしく重ねましょう。

「ごちそうさま」や「ありがとう」の気持ちが伝わるように返そうね!

