

4月給食たより

2026年4月
富士吉田市学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

富士吉田市の学校給食では「食育」に取り組んでいます！

① 栄養バランスのとれた献立づくり

主食・主菜・汁物・副菜（1汁2～3菜）を基本に、おいしい給食を心がけ献立を作っています。これに牛乳をつけると、成長期に必要なエネルギーがとれ、栄養バランスの良い食事になります。

② 減塩の取り組み

みそ汁やすまし汁は、だしをよく取り、薄味でもおいしく食べられるように仕上げます。調理の最後には、塩分計で塩分濃度をチェックします。（0.5%～0.8%くらい）

③ 地産地消

富士吉田市をはじめ、山梨県内で作られている地場産物を積極的に取り入れていきます。代表的なものは、お米です。給食のお米は、「特別栽培米」という農薬や化学肥料を基準の5割以下の使用で生産された富士吉田市産です。農家さんが、丹精こめて作って下さっています。

④ 学校訪問

栄養教諭・栄養士が、給食時間に各学校を訪問します。食事や配膳の様子を確認したり、献立や栄養について話したり、年中行事、地域の食文化や食事のマナーなど食育指導に取り組んでいます。

⑤ ブックランチ

5月から「ブックランチ」がはじまります。お話しの中の食べ物や食材が、給食の中のメニューとして登場します。お楽しみに!!

⑥ かみかみ給食・まごわやさしい給食

毎月の献立には、よくかんで食べることを目的とした「かみかみ給食」や毎日食べると健康に過ごせるという7種類の食材の頭文字をとった「ま・(豆類)ご(ごま)わ(わかめ)などの(海)そう・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけ)などの(きのこ)類・い(いも)類」の「まごわやさしい給食」を献立に取り入れていきます。

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



! 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

! 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、いびき大食いになりしなないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
--	---	--

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

<p>丸くツルツとしたもの</p> <p>ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ</p>	<p>粘着性の高いもの</p> <p>ごはん、もち、パン、いも類</p>	<p>かみ切りにくいもの</p> <p>みずな、タコ、イカ、りんご</p>
--	--------------------------------------	---------------------------------------

! 窒息時にみられる チョークサイン

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。



4月の行事&記念日 3択クイズ

4月初旬 入学祝い

Q1 お祝い料理として作られるお赤飯は、何で赤く染めている?

① いちご ② にんじん ③ あずき小豆

4/4 あんぱんの日

Q2 あんぱんはどこで生まれた?

① フランス ② 中国 ③ 日本

桜の咲くころ お花見

Q3 美しいものより実際に役立つ方が良いという意味のことわざは?

① 花より団子 ② 花よりお米 ③ 花よりお金

4/18 よい歯の日

Q4 歯や骨をじょうぶにする飲み物は?

① お茶 ② 牛乳 ③ スポーツドリンク

4/23 シジミの日

Q5 シジミを漢字で書くと?

① 蛤 ② 蜆 ③ 小貝

4/29 昭和の日

Q6 昭和時代に普及した「三種の神器」は、洗濯機とテレビ、あと一つは?

① 電子レンジ ② 炊飯器 ③ 冷蔵庫

こたえ Q1=③ (ささげを使う場合もある) Q2=③ Q3=① Q4=② Q5=② (①はハマグリ) Q6=③

おなか Good!



はる あじ 春の味

春だけ? 春キャベツさん

ボクは春だけの特別なキャベツだよ

葉がふんわりしたキャベツだよ

春の間に収穫する

軽くて やわらかそう!

ふつうのキャベツは ずっしり重いけど

旬の味を楽しんでね!

Yummy!

今が一番みずみずしくて やわらかいんだよ

給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。