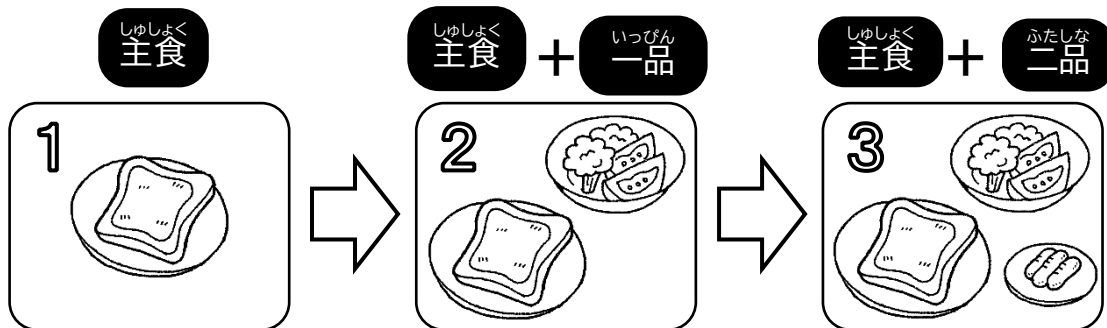


# 給食だより 4月号

令和8年4月6日  
品川区立宮前小学校  
校長 三浦 一輝  
栄養士 濱 美咲

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせていることでしょう。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

## ちようしよく 朝食レシピ

### まめ 豆のピザトースト

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食ベヤすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

### じゃこレタス焼きめし

- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

### わかめサラダうどん

- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
- ②ゆで卵をつくり半分きる。
- ③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。
- ④うどんにちぎったレタスと①と②のせて、めんつゆをかける。

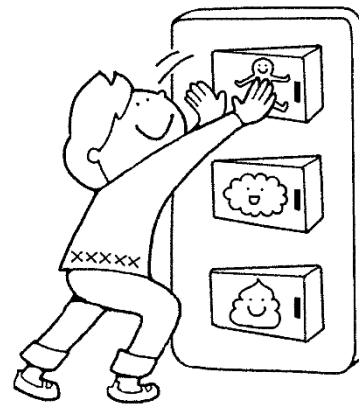
### あつあ 厚揚げみそキャベツ丼

- ①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。
- ③みそとみりんで味つけをした後、ごはんののせる。



Let's cook

## ちようしよく 朝食で3つのスイッチオン



### からだのスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

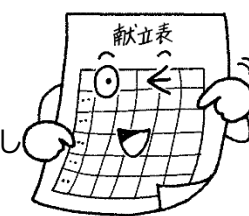
### おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## こんだてひょうかくにん ねが 献立表確認のお願い

## きゆうしよく はじ た 給食で初めて食べる しょくざい 食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるとともに減少します。しかし、なかには学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合があります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときに、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



## きゆうしよくとうばん みじたく たいせつ しごと 給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

ねが お願ひ

おこさんが白衣などをもち帰った際に洗濯をお願いします。

※このお知らせは、令和8年9月よりホームページ掲載のみとなる予定です。ペーパーレスの取組にご理解とご協力をお願いいたします。