



もぐしゃきだより

町田市立南成瀬小学校
校長 吉成 美紀
栄養士

テレビ、新聞、インターネットなどの情報のよしあしを判断してうまく活用する力をメディアリテラシーといいます。食情報の中には、食品を売るためや、視聴率や購読部数を上げるためのものもあります。情報を読み解く力を身につけることが大切です。



むやみに情報を拡散するとその情報を世界に広めてしまう可能性があります。気をつけましょう。

体によい?

体に悪い?

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



☆3月の給食委員会考案こんだて☆

6日(木):『オムライス』

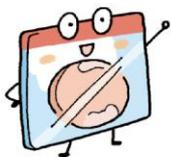


給食で初登場のオムライスです。鶏肉たっぷりのチキンライスにうす焼き卵をのせます。ケチャップをつけて食べてくださいね。

10日(月):『あまおういちごのパンケーキ』



あまおういちごを砂糖で煮て、生地に混ぜ込み、ふっくら焼き上げます!楽しみにしててください。



食品表示は食品のプロフィール



食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。

原材料名

使用量の多いものから表示されます。

期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)

原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物

内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載

保存方法/要冷蔵(10℃以下)

製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質0g、脂質0g、炭水化物0g(糖質0g/食物繊維0g)、食塩相当量0g

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

全校児童にリクエスト給食のアンケートを行いました！

主食 部門(ごはん・めん・パン)

- 1位 きなこあげパン
- 2位 カレーライス
- 3位 きむたくごはん

おかず 部門

- 1位 ジャンボぎょうざ
- 2位 肉じゃが
- 3位 鶏のからあげ

デザート 部門

- 1位 アイスcream
- 2位 チョコケーキ
- 3位 おかしなめだまやき



6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。卒業しても南成瀬小学校の給食の味を忘れないでくださいね。

《朝食レシピコンテスト校内作品》

昨年の夏に6年生が実施した『朝食レシピコンテスト』で校内で優秀だったレシピを3月の給食で提供します。本人のレシピのポイントも紹介します。

★3日(月) 6-2:松沢 青空さん ☆野菜たっぷり元気スープ☆

米にもパンにも合うスープです。野菜はなんでもOK！食欲がなくてもこれだけで元気な1日を送れます！

★5日(水) 6-1:長部 結斗さん ☆パンキッシュ☆

パンの耳を使うことでサクサクの食感になります。色とりどりできれいにできます。

★11日(火) 6-1:西原 桃菜さん ☆朝から元気いっぱいトマトチーズ焼き☆

塩、こしょう、チーズ、バジルを全体にからめ、チーズがとろけてのびるようにオーブンでよく温めます。

★12日(水) 6-2:木村 悠和さん ☆なすとあくらのねぼねぼ納豆☆

朝食によく食べる納豆に栄養価の高い野菜を加えて、ポン酢やゆかりなどを和えます。さっぱりしたあえもので、食べやすいです。



〈1. 2月の給食で使用した主な生鮮食品の産地について〉 1/28~2/26

野菜	にんにく	青森	野菜	小松菜	東京、埼玉	野菜	かぶ	千葉	肉	鶏肉	岩手					
	しょうが	高知			町田			えのき		長野		豚肉	群馬、神奈川、岩手			
	玉ねぎ	北海道		ピーマン	茨城、宮崎			ねぎ		町田		銀さけ	チリ			
	白菜	町田、茨城		にら	茨城			万能ねぎ		静岡		さば	ノルウェー			
	人参	千葉、鹿児島 東京、茨城		赤パプリカ	高知		いも	里芋		東京		いわし	北海道			
	きゅうり	群馬		うど	東京					さつまいも	千葉					
	もやし	栃木		赤ピーマン	高知					じゃがいも	北海道	魚	ししゃも	ノルウェー		
	大根	神奈川		しめじ	長野									いか	ペルー	
	きゃべつ	愛知		ごぼう	青森			果物		ゆず	徳島			むきえび	インドネシア	
	セロリ	静岡		たけのこ	熊本						いよかん		愛媛		あさり	中国
	エリンギ	長野		ぼんかん	愛媛						あまくさオレンジ		愛媛		ちりめんじゃこ	鹿児島
				ネーブルオレンジ	広島						りんご		山形	卵	鶏卵	千葉、岩手

●学校給食費の無償化および口座振替登録口座に関するお知らせ●

町田市では、2025年1月分から、市立小・中学校に在籍する児童・生徒の給食費が無償となっています。1月分以降の給食費は発生しませんが、これまで給食費を口座振替でお支払いされていた方は、2024年4~12月分までの給食費の増減について、精算により引き落としや還付が発生することがありますので、5月末まで口座を解約しないようお願いいたします。

なお、給食費と教材費の口座が同一の場合は、5月以降も口座を解約しないようお願いいたします。