

# 4月 給食だより

令和8年4月3日  
 北区立飛鳥中学校  
 校長 高田 勝喜  
 栄養士 大西 乙輝

ご入学、ご進級おめでとうございます。春うらかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。献立作成をはじめ、給食管理全般を担当いたします、栄養士の大西乙輝です。飛鳥中学校での勤務は6年目になります。今年度も、おいしく楽しい給食をお届けできるよう、給食スタッフ一同、心をこめて給食づくりに取り組めますので、どうぞよろしくお願ひします。

## 学校全体の食に関する指導で育む資質・能力



知識・技能

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。



思考力・判断力・表現力等

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。



学びに向かう力・人間性等

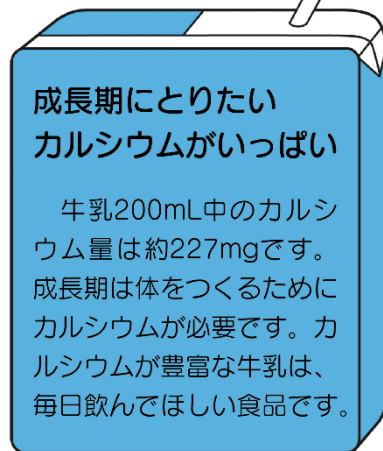
主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

## 保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラス全員で使います。週末に持ち帰ってきた白衣と帽子は洗濯やアイロンがけをし、次に使う生徒が気持ちよく使えるようご協力ください。ボタンが取れかかっている場合はボタン付けもお願いします。



## 牛乳の栄養



成長期にとりたい  
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

季節によって違いがあるよ

春キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

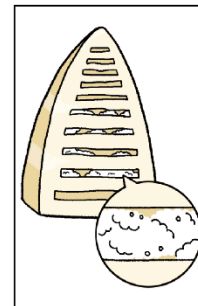
冬キャベツ



葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。

## たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか？ この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。



## 旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味がもっともよい時季のことです。果物の旬を見てください。

春		夏		秋		冬	
しらぬひ (デコポン)	びわ	さくらんぼ	ブルーベリー	メロン	もも	なし	なし
いちご	きよみ	すいか					
ゆず			ぶどう				
きんかん	みかん	りんご	かき				

**通年 (輸入)**

バナナ オレンジ

グレープフルーツ

パイナップル