

4月 きゅうしょくだより

令和6年4月5日発行
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
<p>ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>新しい学年に向けて希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。毎日の学校生活を充実させるためには、健康であることがとても大切です。規則正しい生活や、バランスのとれた食事を心がけ、元気な新学期をスタートさせましょう！</p>			<p>牛乳は毎日つきます</p> <p>物資の都合により献立を変更することがあります。</p> 	<p>5日</p> <p>チキンカレー ふくじんづけ チーズいりサラダ さくらゼリー</p> <p>新しい学年での給食がはじまります。お友達と食べる給食が、楽しい時間になるようマネーを守って食べましょう。</p>
<p>8日</p> <p>ごはん いわしのうめに じゃがいものきんぴら こまつなのみそしる</p>	<p>9日</p> <p>入学式</p>  <p>にゅうがくおめでとう!</p>	<p>10日</p> <p>ゆかりごはん えびカツ いそあえ とんじる</p>	<p>11日</p> <p>ごはん にくだんご オイスターソースいため しめじのみそしる ぶどうゼリー</p>	<p>12日</p> <p>ごはん とりにくのごまみそやき ごぼうサラダ かきたまじる</p>
<p>和食は理想的な栄養バランスの食事のスタイルと言われています。だしなどのうま味を使うことも特徴のひとつです。給食のだしはかつおと煮干しです。</p>		<p>給食のごはんは、本荘・由利産の「ひとめぼれ」という品種のごはんです。味のバランスがよく甘みがあり、どんな料理にもあいます。</p>	<p>なんだか頭がぼーっとする人はいませんか？毎日きちんと朝ごはんを食べましょう。朝ごはんは、頭・体・腸の目を覚ます大事なスイッチです。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に関わる人たちが食べものに感謝の気持ちを表す大切な言葉です。きちんとあいさつをして食事をしましょう。</p>
<p>15日☆1年生給食開始</p> <p>チキンライス コールスローサラダ にくだんごスープ いちごゼリー</p>	<p>16日</p> <p>まるパン いちごジャム あつまきたまごウィンナー まめまめサラダ クリームシチュー</p>	<p>17日</p> <p>ごはん マグロカツ だいこんのきんぴら きゃべつのみそしる</p>	<p>18日</p> <p>ごはん ハンバーグ はるきゃべつのソテー わかめとたけのこのみそしる</p>	<p>19日 ☆食育の日</p> <p>ハヤシライス ふくじんづけ 県産フルーツポンチ</p>
<p>いよいよ1年生のみなさんの給食がはじまります。給食当番だけでなく、当番ではない人も、力を合わせて準備・片付けをしましょう。</p>	<p>県産の枝豆・大豆を使ったまめまめサラダは、甘みがあって、香りもよくおいしいです。タンパク質、食物繊維、鉄などを多く含みます。</p>	<p>野菜不足になっていませんか？野菜には食物せんいがたっぷりです。おなかの調子を整えてくれます。また、体に悪い物を外に出す働きもあります。</p>	<p>春が旬の筍は食物せんいがたっぷり。ゆでた筍に見られる白い粉の塊は「チロシン」と言って、記憶力や集中力を高める効果があります。</p>	<p>食育は、心も身体も健康な食生活を過ごすため、生きる上での基本である「食事」に対する知識を学ぶことです。毎月19日は「食育の日」となっています。</p>
<p>22日</p> <p>そばろごはん わふうサラダ だいこんのみそしる</p>	<p>23日</p> <p>クリームスープパヴェッティ イタリアンサラダ レモンゼリー</p>	<p>24日</p> <p>ごはん さばのみそに ひじきのいために ぐだくさんみそしる</p>	<p>25日</p> <p>ごはん とりのからあげ はるさめサラダ だいこんのスープ</p>	<p>26日</p> <p>やきにくどん きりぼしのナムル おふのみそしる いちごフレッシュ</p>
<p>ほぼ毎日給食に使われるにんじんの皮は、実は皮ではなく細胞の一部と言われています。軽く洗ってそのまま食べる方が栄養がとれます。</p>	<p>しっかり噛んで食べると、栄養が頭と体のすみずみまで届き、授業を元気にがんばれます。特に、やわらかいめん類は心がけてよく噛むようにしましょう。</p>	<p>給食時間は決まっています。準備に時間がかかると、食べる時間が短くなります。すばやく準備・片付けをするようにがんばりましょう。</p>	<p>「春雨」とは春の暖かい頃に下りるとして降る雨のこと。製造過程で小さい穴から押し出されてくる時の様子が天候の春雨のようなので名付けられました。</p>	<p>これさえ食べれば健康になるという食べ物はありません。好き嫌いをせず、いろいろな食材を食べると、栄養のバランスがよくなり健康効果が高まります。</p>

29日 昭和の日



「学校給食」は生きた教材です!



給食には、たくさんの学びが詰まっています...

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食



目指せ! 給食マスター



<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p> 	<p>手をきれいに洗いましょう。</p> 	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p> 
<p>協力して準備をしましょう。</p> 	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p> 	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p> 
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> 	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p> 	<p>食器は大切に扱いましょう。</p> 

食べ物には甘味・うま味・塩味・酸味・苦味の5つの味があります。みそにはこの5つの味が入っているとわれています。