

4月給食だより

令和7年4月7日発行
由利本荘市立東由利小学校

月	火	水	木	金
7日 チキンカレー ふくじんづけ やさいサラダ ぶどうゼリー	8日 みそラーメン チーズサラダ	9日 入学式 	10日 ごはん さばのみそに わふうサラダ たまねぎのみそしる	11日 ごはん メンチカツ しおこんぶあえ とんじる 
進級おめでとございます。食という漢字は「人を良くする」と書きます。しっかり食べて、心と体を大きく成長させる1年にしてください！	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。	にゅうがくおめでと！	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。	「いただきます」と「ごちそうさま」は、食事に関わる人達や食べ物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。
14日 ごはん チーズインハンバーグ 春キャベツソテー とうふのみそしる さくらゼリー	15日 まるパン クリームコロッケ にくやさいスープ ジョア（いちご味）	16日 ごはん ますのみそマヨやき ひじきのいために ごまみそしる	17日 そばろごはん ごまドレサラダ えのきのみそ汁 （ミニ）いちごロール	18日 ごはん とりにくのてりやき やさいのカレーいため はるさめスープ
給食当番は、給食着をきちんと着て、マスクは鼻までおおい、帽子からは、髪の毛が出ないようにしましょう。体の表面には、細菌がいっぱいです。	手の平は、よく洗っていても、手の甲や指の間、爪の先は見落としがち。ハンドソープをつけてしっかり30秒間は、洗いましょう。ぬめりがなくなるまで水洗いを。	主食は、頭と体のエネルギー源です。ごはん、パン、めん類をしっかり食べてエネルギーを補充しよう！！特に、朝のエネルギー補充は重要です。	主菜は、肉や魚、卵、大豆製品などのおかずです。体を作るものになります。1日の中で、肉や魚、卵など、いろいろ取り入れるようにしましょう。	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。
21日 まぜごはん（花むすび） にらまんじゅう きんしたまごのあえもの かぼちゃのみそしる	22日 ごもくうどん ツナサラダ	23日 ハヤシライス ふくじんづけ フルーツポンチ	24日 ごはん いわしのうめに とりにくとキャベツの みそいため ぐたくさんみそ汁	25日 ごはん にくだんご コーンソテー こまつなのみそしる
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、これらの5つの味が入っているとされています。	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。	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。すばやく準備や片付けをするようにがんばりましょう。	副菜は、野菜や茸類、海そうなどを使ったおかずです。体調を整える働きがあります。健康のために、主菜の倍の量をとるように心がけよう。	これさえ食べれば健康になるといふ食べ物はありません。好き嫌いせず、いろいろな食材を食べると、栄養のバランスが良くなり健康効果が高まります。
28日 わかめごはん ぎょうざ ぶたキムチいため ワンタンスープ	29日 昭和の日 	30日 スタミナどん キャベツのみそしる プリン	牛乳は、毎日つきます。 物質の都合により、献立が変更することがあります。 	食器の気持ち  食べたらすずきれいに 重ならない音を立てずに そーっと音を立てずに
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。		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。		

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学年を迎えて、希望や期待で胸がいっぱいでしょう。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、元気に新学期をスタートさせましょう！

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。


- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。




給食室のメンバーです。
一年間よろしくお祈りします。

栄養士 佐藤 博子
調理員 高沢 孝子
調理員 高橋 美奈子

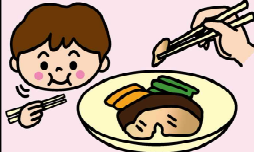


給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。


よい姿勢で食べる。



食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。



食事にふさわしい話をする。



食器は大切に使う。

