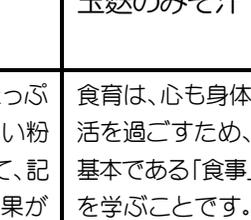


4月 きゅうしょくだより

令和6年4月5日発行
由利本荘市立東由利中学校

| 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が変更することがあります。</p>  | <p>5日</p> <p>チキンカレー 福神漬け コーンサラダ 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ナーを守って食べましょう。</p> |
| <p>8 入学式</p>  <p>にゅうがくおめでとう!</p> | <p>9 タンメン ブロッコリーとチキンのサラダ ぶどうゼリー</p> <p>和食は理想的な栄養バランスの食事のスタイルとされています。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>10日 ゆかりごはん 竹輪の磯辺揚げ 磯和え とん汁</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>11日 ごはん 肉団子 オイスターソース炒め しめじのみそ汁</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>12日 ごはん 焼きメンチカツ ごぼうサラダ かきたま汁</p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に関わる人たちや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 チキンライス ミモザサラダ 肉団子スープ</p> | <p>16日 まるパン</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>主食</p>  <p>ごはん おにぎり パン</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>+ 汁物</p>  <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>+ おかず(主菜)</p>  <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>+ 果物</p>  <p>果物</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>+ 牛乳・乳製品</p>  <p>牛乳 ヨーグルト</p> </div> </div> <p>ほぼ毎日給食に使われるパンの皮は、実は皮の一部と言われていて、洗ってそのまま食べることができます。</p> | <p>17日 ごはん</p> <p>出す働きもあります。</p> | <p>18日 ごはん</p> <p>あります。</p> | <p>19日 ☆食育の日 スタミナ丼 切り干しのナムル 玉麩のみそ汁</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 春季大会振替休業日</p>  | <p>23日 クリームスープパヴェッティ イタリアンサラダ</p> | <p>24日 ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮 貝たくさん味噌汁</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>25日 ごはん 鶏のからあげ 春雨サラダ わかめスープ</p> <p>「春雨」とは春の暖かい頃に下りて降る雨のこと。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>26日 ハヤシライス 福神漬け 青じそサラダ</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。</p> |
| <p>29日 しょうわひ 昭和の日</p>  <p>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秒洗いましょう。ぬめりがなくなるまで水洗いを。</p> | <p>30日 きなこ揚げパン ミートオムレツ ブロッコリーツナマヨサラダ 野菜スープ</p> | <p>「学校給食」は「生きた教材」です！</p> <p>給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>食事の重要性</p>  <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>心身の健康</p>  <p>健康！ 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>食品を選択する能力</p>  <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>感謝の心</p>  <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>社会性</p>  <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>食文化</p>  <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p> </div> </div> | | |

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 浅田 浩子
調理員 遠藤 トモ子