

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中学校

月	火	水	木	金
7日 チキンカレー 福神漬 野菜サラダ ぶどうゼリー	8日 入学式  入学おめでとう!	9日 ごはん チーズインハンバーグ 春キャベツのソテー 豆腐のみそ汁 さくらゼリー	10日 ごはん さばのみそ煮 和風サラダ 玉ねぎのみそ汁	11日 ごはん メンチカツ 塩昆布和え とん汁 
進級おめでとうございます。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。	和食は、理想的な栄養バランスの食事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。
14日 菜めしごはん にらまんじゅう 錦糸卵の和えもの かぼちゃのみそ汁	15日 丸パン クリームコロッケ 肉野菜スープ ジョア (いちご味)	16日 ごはん ますのみそマヨ焼き ひじきの炒め煮 ごまみそ汁	17日 ハヤシライス 福神漬 フルーツポンチ	18日 ごはん 鶏肉の照り焼き 元気サラダ 春雨スープ
給食当番は、給食着をきちんと着て、マスクは鼻まで覆い、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、細菌がいっぱいいます。	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秒洗いましょ。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」に対する知識を学びます。毎月19日は「食育の日」となっています。
21日 春季大会振替休業日 	22日 五目うどん ツナサラダ	23日 ごはん 肉団子 コーンソテー 小松菜のみそ汁	24日 ごはん いわしの梅煮 鶏肉とキャベツのみそ炒め 貝たくさんみそ汁	25日 そばろごはん ごまドレサラダ えのきのみそ汁 ヨーグルト
エネルギー不足は、けがにつながります。主食・主菜・副菜・汁物・果物などをそろえて食べ、中からしっかり体を作っていきます。食べる事も練習です！！	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、柔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。素早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。
28日 ごはん ぎょうざ 豚キムチ炒め ワンタンスープ 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。	29日 昭和の日 	30日 スタミナ丼 キャベツのみそ汁 プリン 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されています。軽く洗ってそのまま食べる方が栄養がとれます。	牛乳は毎日つきます。 物資の都合により、献立が変更することがあります。 	しよつき きも 食器の気持ち 

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、元気に新学期をスタートさせましょう！

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約



- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

- 明るい社会性と協同の精神を養う。

- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

- 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

- 伝統的な食文化を理解する。

- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。


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 遠藤 トモ子
調理員 村山 信子

