

4月 きゅうしよくだより

由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
<p>にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>あた たら かくねん む きぼう きたい むね まいにち 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 がっこうせいかつ じゅうじつ けんこう 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。 き そくただ せいかつ しょうじ こころ げんき しんがつき 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>ぎゅうにゅう まい 牛乳は毎日つきます</p> <p>※ジャージー牛乳 11(木) 4~6年生 25(木) 1~3年生</p> 	<p>5日</p> <p>開校記念日</p>
<p>8日</p> <p>スタミナ丼 ちんげんさいのスープ</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>ごはん とりのからあげ きりぼしだいこんのいために きゃべつのみそしる</p>	<p>11日</p> <p>スパゲッティミートソース チーズいりサラダ</p>	<p>12日</p> <p>ごはん さばのみそに だいこんのきんぴら こまつなのみそしる</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>給食のごはんは、本荘・由利産 の「ひとめばれ」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</p> <p>ごはん グリルチキン はるさめサラダ かきたまじる</p>	<p>16日 ☆1年生給食開始</p> <p>チキンカレー ふくじんづけ コーンソテー おいおいクレープ</p>	<p>17日</p> <p>せわりコッパン けんさんウィンナー けんさんチリビーンズ きゃべつのミルクスープ</p>	<p>18日</p> <p>きのこピラフ ツナサラダ ABC スープ</p> 	<p>19日 ☆食育の日</p> <p>ごはん ぶりのあまからあげに ごますあえ はくさいのみそしる りんごヨーグルト</p>
<p>「春雨」とは春の暖かい頃にし ると降る雨のこと。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>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・片づ けをしましょう。</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>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>和食は理想的な栄養バランスの 食事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 のだしは昆布と煮干しです。</p>
<p>22日</p> <p>ハヤシライス カクテル フルーツポンチ</p> 	<p>23日</p> <p>ごはん いわしのたつたあげ おひたし たけのこのみそしる プリン</p>	<p>24日</p> <p>ごはん とりのしのだに にくやさしいため わかめスープ</p>	<p>25日</p> <p>タンメン ブロッコリーとチキンのサラダ はらじゅくドッグ</p>	<p>26日</p> <p>ごはん かつおフライ やさいのごまいため さわにわん</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>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>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>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>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>

30日
ごはん
にくシューマイ
まめもやしのナムル
チゲスープ

もやしには代表的な4種類が
あります。今日のナムルには緑
豆もやしと大豆もやしを使っ
ています。



「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...



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> 