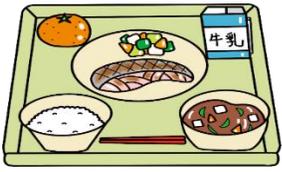




きゅうしょくだより

令和6年4月30日発行
由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
<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>ていねいに配ぜんしよう</p> 	<p>1日 ちよつと草いこどもの白メニューごはん おさかなフライ きりぼしだいこんのいためにわかたけじる ゼリー</p>  <p>生命力にあふれた筍は、こどもの日にぴったりの食材。まっすぐすくすく育ててほしいとの願いが込められています。</p>	<p>2日 まるパン ハンバーグ コーンサラダ ABC スープ</p> <p>背中を丸めて、食器を持たずに食べていませんか？そういう姿勢では、胃腸を押しつぶしてしまい、消化吸収がうまくいきません。</p>	<p>白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます</p>  
<p>★食器の置き方を確認しよう</p> <p>おかず 奥に</p>  <p>ご飯 手前の左側 みそ汁・スープ 手前の右側</p>	<p>7日 ごはん いわしのしょうがに いりどうふ キャベツのみそしる</p> <p>目の前の食事はどのように置かれていますか？左の図を見て確認しましょう。食器の置き方も守りたい日本の伝統的な食文化の一つです。</p>	<p>8日 ごはん とりにくのガーリックあげ やさいのゆずふうみあえ だいこんのみそしる</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ます。また、体に悪い物を外に出す働きもあります。</p>	<p>9日 みそラーメン まめまめサラダ ジャージー牛乳 はらじゅくドック</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よく噛むようにしましょう。</p>	<p>10日 ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう こまつなのみそしる</p> <p>運動会の練習などで外に出る機会が多くなります。運動の前後には、熱中症予防のためにもこまめな水分補給を心がけましょう。</p>
<p>13日 ごはん とりにくのてりやき はるさめサラダ もずくスープ</p> <p>もずくのヌルヌルの部分には、体に良い成分の「フコダイン」、「アルギン酸」が多く含まれます。食物繊維やミネラル、ビタミンも豊富です。</p>	<p>14日 ごはん ぶりのあまからあげに ごまあえ さつまじる</p> <p>さつま汁は、サツマイモを使った汁ではなく、「薩摩国」、現在の鹿児島県に伝わる郷土料理です。鶏肉を使うのが特徴です。</p>	<p>15日 カレーライス ふくじんづけ グリーンサラダ</p> <p>カレーの時はよくかまないで食べてしまいがちです。一口を何回かんで食べているか、確認しながら食べるといいですね。</p>	<p>16日 きなこあげパン アスパラサラダ にくだんごのトマトソース</p> <p>きなこ揚げパンは、一つ一つ給食室で揚げて、きなこをまぶして作ります。できただからこそこの食感です。調理員さんの愛情もたっぷりです。</p>	<p>17日 運動会がんばれ献立</p> <p>スタミナどん わかめスープ オレンジゼリー</p> <p>豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果があるとされています。にんにくや玉ねぎ、にらと一緒に食べると効果がアップします。</p>
<p>20日 運動会振替休業日</p> 	<p>21日 たけのこごはん にくだんご ごしきあえ だいこんのみそしる</p> <p>山菜は、野山に生える食べられる植物のこと。誰かが植えたのではなく、自然に生えます。地域により種類が違います。</p>	<p>22日 ごはん はるまき ナムル とうふのうまに</p> <p>春巻きは、立春の頃に新芽を出した筍等の春野菜をまいて作られたのが名前の由来です。春を祝い、無病息災を願って食べたと言われています。</p>	<p>23日 クリームスープパグッティ ツナサラダ</p> <p>食事をする時は、手を介してバイキンが体の中に入りやすくなります。しっかり手洗いをしましょう。手を洗った後の行動にも気をつけましょう。</p>	<p>24日 そばろごはん げんきサラダ 沢煮椀</p> <p>どんな朝ごはんを食べてますか？パンだけ、おにぎりだけならもう1品増やしてみましょう。牛乳や果物でもOKです。</p>
<p>27日 ごはん いわしのたつたあげ おひたし とんじる</p> <p>食事作法は「はしにはじまりはしにおわり」と言われています。自分のはしの持ち方を、うちの人と見直しましょう。きちんと持っているかな？</p>	<p>28日 ドライカレー サイコロサラダ</p>  <p>アスパラガスは収穫してから時間が経つと、どんどんおいしさが減ります。旬の今こそ、地元でとれたての、新鮮なものをいただきます。サイコロサラダに入っています。</p>	<p>29日 ごはん ポークシュウマイ ちゅうかいため わかめのみそしる</p> <p>ほぼ毎日給食に使われているにんじんの皮は、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>30日 ゴミゼロの日 せわりコッペパン ウィンナー チリビーンズ クリームシチュー</p> <p>今日はゴミゼロの日。ゴミを減らし、再資源化して、日本をきれいにしようという活動です。給食では、できるだけ食べ残しをしないことがゴミ減量に。</p>	<p>31日 マーボーどん ちんげんさいのスープ とうにゅうプリン</p> <p>食事をする時は、手を介してバイキンが体の中に入りやすくなります。しっかり手洗いをしましょう。手を洗った後の行動にも気をつけましょう。</p>