

月	火	水	木	金
<p>7日</p> <p>そぼろごはん</p> <p>やさいのゆずふうみあえ</p> <p>もずくスープ</p> <p>いちごゼリー</p>	<p>8日</p> <p>入学式</p>  <p>にゅうがくおめでとう!</p>	<p>9日</p> <p>ごはん</p> <p>さばのみそに</p> <p>おひたし</p> <p>とうふのみそしる</p>	<p>10日</p> <p>コッパン</p> <p>リンゴジャム</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ポテトソテー</p> <p>ABCスープ</p>	<p>11日</p> <p>ごはん</p> <p>グリルチキン</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>かきたまじる</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>食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？地場産物や被災地の産品を選ぶことはその産地の生産者を応援することにつながります。</p>	<p>じゃが芋には体の免疫力を高め感染症予防に役立つビタミンCがたっぷり入っています。じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくいです。</p>	<p>「春雨」とは春の暖かい頃にしとしと降る雨のこと。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>14日</p> <p>ごはん</p> <p>あじのいそペフライ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>こまつなのみそしる</p>	<p>15日</p> <p>スタミナどん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>	<p>16日</p> <p>カレーライス</p> <p>フルーツゼリーポンチ</p>	<p>17日</p> <p>スパゲティ</p> <p>ミートソース</p> <p>チーズ入りサラダ</p>	<p>18日</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ぶたこまプルコギ</p> <p>たまごスープ</p>
<p>牛乳には、主に体を作る働きをするカルシウムとたんぱく質が豊富です。しっかり飲みましょう。</p>	<p>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。みそにはこの5つの味が入っているといわれています。</p>	<p>いよいよ1年生のみさんの給食がはじまります。給食当番だけでなく、当番ではないひと、力を合わせて準備・片付けをしましょう。</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>毎月19日は食育の日。食育の日は、特に旬の食べ物や地場産物を使った給食にしています。季節の恵みを大事に頂きましょう。</p>
<p>21日</p> <p>ごはん ぶりかけ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>ちくぜんに</p> <p>わかめのみそしる</p>	<p>22日</p> <p>ごはん</p> <p>あかうおのたつたあげ</p> <p>おかかあえ</p> <p>だいこんのみそしる</p>	<p>23日</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>24日</p> <p>ミニパン イチゴジャム</p> <p>タンメン</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>25日</p> <p>ごはん</p> <p>とりのからあげ</p> <p>まめもやしのナムル</p> <p>じゃがいものみそしる</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>「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>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よく噛むように心がけましょう。</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>28日</p> <p>ごはん</p> <p>いわしのみそに</p> <p>ひじきのいために</p> <p>とんじる</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秒洗しましょう。ぬめりがなくなるまで水洗い。</p>	<p>29日</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30日</p> <p>ごはん</p> <p>しゅうまい</p> <p>もやしサラダ</p> <p>ちゅうかスープ</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。</p>	<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ご様子。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。</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>

給食当番の身支度



- 髪は毛が出ないように帽子をかぶろう
- マスクをきちんとつけよう
- つめは短く切っておこう
- 右けんを洗って手を洗おう
- 清潔な白衣を着よう
- ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……



- 栄養バランス
- 食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 感謝の心
- 世界の食文化
- 食料の生産・流通・消費
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食