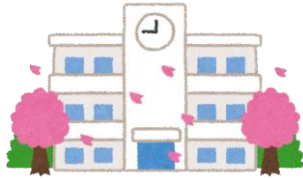


4月給食だより

令和7年4月7日発行
由利本荘市立尾崎小学校

月	火	水	木	金
7日 チキンカレー ふくじんづけ ツナいりサラダ (わふうドレッシング) さくらゼリー	8日 にゅうがくしき 入学式 	9日 ごはん さけのしおやき ひじきとこんぶのいために かぼちゃいりみそしる	10日 まるパン とりにくのトマトソースやき はなやさいソテー ポトフ	11日 ごはん きんぴらつつみやき だいこんのそぼろに たまらのみそしる 
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年にしてください！	にゅうがくおめでとう！	和食は理想的な栄養バランスの食事のスタイルといわれています。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。	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・腸を目覚めさせる大事なスイッチです。	「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あらわす大切な言葉です。きちんとあいさつをして食事をしましょう。
14日 ごはん ぎょうざ にくやさしいため だいこんのみそしる	15日 1年生給食開 ハヤシライス おんやさいサラダ (ごまドレッシング) おいわいいちごゼリー	16日 ごはん あきたどっさりハンバーグ やさいソテー わかめのみそしる	17日 まるパン いちごジャム ごもくうどん ポテトソテー	18日 だいきりマーボどん チンゲンサイのスープ
給食当番さんは、給食着をきちんと着て、マスクは鼻までおおい、帽子からは髪がで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秒洗いましょう。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、めん類をしっかりと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。
21日 ごはん とりにくのガーリックやき もやしのしおいため きゃべつのみそしる	22日 ごはん にくだんご ビーフンソテー ピリからみそしる	23日 ごはん とりにくのごまみそやき だいこんのきんぴら ぐだくさんみそしる	24日 きなこあげパン ポークチャップ さつまいものミルクスープ	25日 ゆかりごはん ちくわのいそべあげ にくじゃが わかめとだけのこのみそしる
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。	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。	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。	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 さばのみそに おからのカレーいため はならのすましじる	29日 しょうわ 昭和の日 	30日 ガパオライス はるさめスープ	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。 	食器の気持ち 
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。		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いわれています。よく洗ってそのまま食べる方が栄養がとれます。		

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

きゅうしやく ばん ひと み じ たく ととの きょうりやく じゅん び
給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

あたらしい げんねん む きぼう きたい むね
新しい学年に向けて希望や期待で胸がいっぱいでしょ
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！

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

髪がはみ出ている？
マスクが鼻と口から出ている？
給食着は清潔ですか？
爪は短く切っていますか？
手をきれいに洗いましたか？
体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

給食室のメンバーです。
一年間よろしくお願いします。

栄養教諭 畠山理恵
調理員 瀬谷伸子 小松るい子
調理員 佐藤粧子 岡本弓佳
調理員 佐々木正子 高橋晴美

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。
食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
食事にふさわしい話をする。
食器は大切に使う。