

給食だより

- ♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
- ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんのを増やしパンがつかない学年があります。
- ♥👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♥15(月)~19日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)	
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
9 火	ビビンバ えだまめのしおゆでとうふとわかめのスープ	こめ おおむぎ レアシュガー はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えだまめ えのきたけ
10 水	むぎごはん つばすのてりやきじゃがいもとあつあげのにもゆでやさいのポンずあえ	こめ おおむぎ かたくりこ レアシュガー じゃがいも さとう	あぶら	つばす ぶたにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ はくさい
11 木	きなこあげパン はるキャベツとやさいのスープにごぼうのサラダいちご	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	きなこ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン いちご
12 金	むぎごはん とりにくのごまみそかけキャベツのごまあえきりぼしだいこんのものふりかけセレクト(おかか・のり)	こめ おおむぎ さとう レアシュガー	すりごま ごま あぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ もやし だいこん
15 月	こめこパン かわつきポテトフライブロッコリーとコーンのサラダせとのチャウダー	パン じゃがいも さとう ふしめん こめこ	あぶら	ハム とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	ブロッコリー にんじん はねぎ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ エリンギ
16 火	むぎごはん ぶたすきやきにきゅうりのごますあえしらぬい	こめ おおむぎ こんにやく レアシュガー さとう	あぶら ごま	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ もやし きゅうり しらぬい
17 水	むぎごはん ちくわのいそべあげきりぼしだいこんのハリハリサラダしんじゃがのうまに	こめ おおむぎ こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	ちくわ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ
18 木	せきはん とりにくのレモンペッパーやきこまつなのおひたしすまじるおいわいゼリー	こめ もちこめ ゼリー	あぶら	あずき とりにく かつおぶし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな はねぎ	はくさい えのきたけ
19 金	むぎごはん やきどうふのにくみそかけもやしのあますあえけんちんじる	こめ おおむぎ さとう こんにやく かたくりこ	ごま	やきどうふ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	しょうが もやし きゅうり だいこん ごぼう
22 月	まるがたコッパン てづくりハンバーグゆでやさいとツナのサラダやさいスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)	
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
23 火	むぎごはん さわらのごまみそかけゆでやさいのごまドレッシングあえそうめんじる	こめ おおむぎ さとう そうめん	あぶら ごま	さわら ハム あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな はねぎ	しょうが もやし しめじ たまねぎ
24 水	むぎごはん まーぼーどうふばんさんすうみしょうかん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく どうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ みしょうかん
25 木	バターロールパン (こども園・小1, 2年なし) しっぽくうどんかまあげいりこのいそべあげなのはなあえ	パン うどん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ なばな	だいこん ごぼう はくさい コーン
26 金	チキンカレーライス ひじきのサラダヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ
30 火	むぎごはん さばのみそにレタスのごまドレッシングあえふしめんじる	こめ おおむぎ さとう ふしめん	あぶら ごま	さば味噌煮 あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	レタス もやし しめじ たまねぎ

今年度から、幅広く活用していただくために、献立名をひらがなで表記することになりました。よろしくお願いいたします。

食事のマナーは身につけていますか

食事の前には手洗いをする。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。

いただきます



正しい姿勢で食べる。



はしやスプーンを正しく使う。



食べ物を口の中に入れてままで話をしないようにする。



食事中は立ち歩かないようにする。



食べることに集中できるように

給食では、食べる時間が約20分です。お家でも遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりしないで、食べることに集中できるような雰囲気心がけてください。

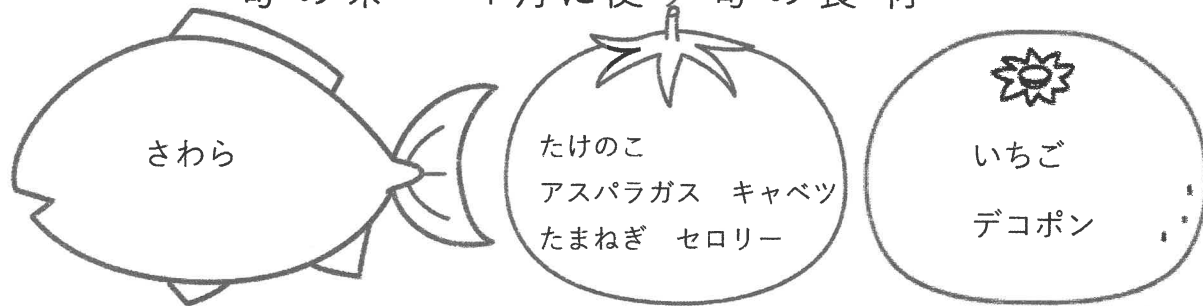
食べ物を大切にす心を育てましょう

食べ物は、たくさんの人の手を通して作られます。感謝の気持ちを持つように、お家でも折にふれて話してあげてください。好き嫌いをしないように、家庭での調理の工夫も大切です。

食育だより 4月号

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。4月は新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わって疲れやストレスがたまりやすくなる時期です。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。今年度も安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、職員一丸となって取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい
旬の味 ~4月に使う旬の食材~



1 全国味めぐりについて

今年度の給食でも、全国の郷土料理や特産物を紹介する「全国味めぐり」を実施します。郷土料理とは、その土地でとれた食材を活用し、その土地の風土に合った調理法によってつくられた料理のことで、受け継いでいきたい食文化の1つです。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

きょうどりょうり 郷土料理

平成25年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」。現在では、海外における日本食レストランの増加や訪日外国人観光客からの郷土料理を食べることへの期待など、世界からも和食は注目されています。ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の特徴である、全国各地で受け継がれてきた地域固有の多様な食文化を地域ぐるみで次世代に継承していくことを目的に各地の郷土料理を給食に取り入れてまいります。

とくさんぶつ 特産物

特産物とは、主にその地域で栽培や加工などがされているものです。例えば、香川県の特産物といえば、オリーブやレタス、にんにく、いりこなどがありますね。地域によって気候風土は異なりますが、その地域にあったものが栽培・加工されています。全国味めぐりを通じて、各地の特産物を紹介しますので、今年もお楽しみに。

2 学校給食について

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
食品の種類や特徴
感謝の心
食料の生産・流通・消費
ふるさとの食文化
よりよい人間関係の形成
食事の喜び・楽しさ
世界の食文化
食に関する知識・理解・関心
日本の伝統行事と行事食

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<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、も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>