

4がつこんだて



益田の食育キャラクター まろピー

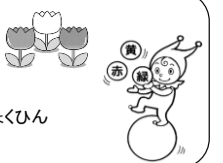


●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<h3>ご入学・ご進級 おめでとうございます</h3> <p>がっこう きゅうしよく しょう かい 学校給食の紹介</p> <p>しょつき おお ばしよ しょうかい きゅうしよく きんこう 食器の置き場所を紹介しします。給食だよりを参考にしてくださいね。</p> <p>しよつき なまえ も りようり ①食器の名前と盛りつける料理</p> <p>しよさいざら おも きかやく たまご 副菜皿には、主に魚・肉・卵 などを焼いたり、揚げたりした りょうりも 料理を盛りつけます。 りょうりお 量が多いサラダを盛りつける こともあります。</p> <p>ひ こんだて ②カレーの日の献立</p> <p>しるしよつき しょうしよく 汁食器にカレーを盛り つけます。 カレーをカレー皿に うつすほう 移して食べます。</p> <p>カレーの日は、 はしとスプーン りようほう 両方つかます。</p>				
<p>9 こんさいの きんぴら いわし おかか</p> <p>ごはん とうふのみそしる</p>	<p>10 こんにやく サラダ しろハタからあげ ごまだれかけ</p> <p>ごはん だんごじる</p>	<p>11 アーモンド あえ シューマイ</p> <p>麦ごはん はっぼうさい</p>	<p>12 りつちゃんの はんぱーぐ げんきサラダ トマトソース</p> <p>ごはん おまめのポターージュ</p>	<p>13 きりぼしだいこんの のりマヨあえ こうやどうふ オランダは</p> <p>わかめごはん たまねぎのみそしる</p>
<p>16 こんぶ サラダ ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん あつあげのみそしる</p>	<p>17 なのはなの ごまあえ さけの わかくさやき</p> <p>ごはん たけのこのみそしる</p>	<p>18 かいそう サラダ とりにくの ケチャップ いため</p> <p>麦ごはん ふわふわ スープ</p>	<p>19 ひじきと だいずの いりに あげししゃも</p> <p>ごはん とりつくねじる</p>	<p>20 はるいろ サラダ フライ ビーンズ</p> <p>いちごゼリー ポークカレー</p>
<p>23 いそかあえ あじこうみ フライ</p> <p>ごはん ごまみそしる</p>	<p>24 なつとうあえ さばの しおやき</p> <p>ごはん ぶたじる</p>	<p>25 オレンジ ●バンサンスー</p> <p>麦ごはん マーボーどうふ</p>	<p>26 アスパラ入り ごまマヨ サラダ ミンチカツ</p> <p>ロールパン ナポリタン</p>	<p>27 あすっこの おかかあえ ぎゅうにくと きくらげの みそいため</p> <p>ごはん すましじる</p>

今月の給食のテーマ

給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう

給食当番の身じたくチェック

- マスクは鼻までおおっている
- つめを短く切っている
- 手を石けんできれいに洗った
- ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
- 清潔な白衣を着ている

交互に食べましょう

ごはん → おかず

ごはんとおかず交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。

「いただきます」食事のあいさつ 「ごちそうさま」

食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことです。ありがとうございます。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちをこめて、あいさつを忘れずにしましょう。

食事の時は背筋ピン!

見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げたりして食べないように注意しましょう!

入学祝い献立・保小中連携献立

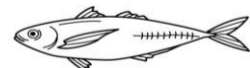
●ごはん ●フライビーンズ ●春色サラダ ●ポークカレーライス ●いちごゼリー

吉田小学校の2年生が昨年度の算数の学習で、人気の給食メニュー調べをしました。その結果、1番人気のおすすめメニューは「カレーライス」でした。4月に入学する新1年生にぜひ食べてもらいたいということで、20日の入学祝い献立に取り入れられました。味わって食べてくださいね!

また、益田市では保育所から中学校まで一貫した食育を進めています。その一つに保育所と学校給食の栄養士が毎回ねらいを決めて、それに合わせた給食の献立を考える、連携献立があります。今月の連携献立は、20日の「春色サラダ」と24日の「納豆和え」です。入学した1年生が、早く学校に慣れて、しっかり給食を食べられるようにというテーマにしています。しっかり食べて、元気に学校生活を送ってくださいね。

4月においしい海の生き物

- ワカメ
- マアジ
- マサバ
- アサリ



ワカメはさつと湯がいて味噌汁や酢物、和え物としておいしく食べることができます。また干しワカメにすることで保存がききます。茎の部分はきんぴらなどにしてもおいしく、無駄なく、すべて食べることができます。