

献立表

4月は年度が変わり、新しいスタートです。環境の変化によるストレスも大きくなります。バランスのとれた食生活をし、休養を十分とって、健康な生活のスタートをきりましょう。

12月 まめまめごはん・ほけいちやほし
なっばのいびたし・グループ・ぎゅうにゅう

グループフルーツにはビタミンCが豊富です。ビタミンCは、血管を丈夫にするコラーゲンやいろいろなホルモンを作るのに必要な栄養素です。

ビタミンCはからだで作れないので、かならず食べものからとりましょう。

13日 バターロール・ほすて
こまつなとソセジのソテー・フルーツ・ぎゅうにゅう

西洋料理の代表的なソースにホワイトソースがあります。小麦粉をバターで炒め牛乳でのばしてつくります。グラタンはホワイトソースにいろいろな具をいれて焼きます。

14日 てまきすし(かにサラダ・ツナそば) 水むらくもしるりんごかん・ぎゅうにゅう

正しい配膳を見よう。主食は左手前、汁ものは右手前、主菜、副菜やデザートは上です。

置く場所がきまると食べやすいようにしています。

15日 ごはん うめほし ぎせいとうふ
じゃこニヒューマン とろろみそしる・ぎゅうにゅう

「とうふ美人」というように、なめらかな肌をつくるビタミンEを含む。血液の循環をよくする。

肩こりを防ぐ、老化防止にも役立つ。山いもの中にはでんぷんの消化を助けるアミラーゼが入っている。

16日 うずまきオン・タンダー・フライド
スライスチーズ・チキンポテト
ほうれんそうとコーンのソテー・オレンジ・ぎゅうにゅう

チーズはパンにはさんで食べたらおいしいよ。盛りつけ方(西洋料理(主菜と副菜を同じ皿に盛りつけ合わせ(副菜)は先の方に盛り、主菜を盛る。)

19日 ごはん チーズがも・うすらとやき
おじかけり もやしスープ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

ヨーグルトは消化がよく、たんぱく質、カルシウムが豊富な栄養的にすぐれた食品です。ヨーグルトを世界で一番多く食べている国はアイスランドです。

何にしようかな
今度は何を食べてしようかな

毎日カレーライスがおいしいなあー ケーキがほしいなあー わたし魚がきらいなあー おにくのほうがいいなあー

みんなの好きなものはお出ししているわけにもいかないしー

毎日、みんなが元気に過ごせるように、大きくなるように、バランスのとれた給食をくばります。

みどりのたべもの 体の調子がよくなる。

20日 ミートスパゲティ・ツナサラダ
ミルクゼリーのいちごソースかけ・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょう?

- ① 水を加えて煮て冷ますと固まります。
- ② 腸の働きをよくする。ととえ、便秘をよくする。
- ③ テングサなどの海藻からつくる。

3つのグループの中からいろいろな食べものを食べるこがとっても大切!

あかのたべもの 血や肉、骨や歯を作る

きいろのたべもの 運動する力のもとになる。

あかのグループから → 魚、卵、肉
きいろのグループから → 豆、バナナ、オレンジ
みどりのグループから → 野菜、海藻

だから給食の食べものは大事!

20日 21日 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 29日 30日

献立表

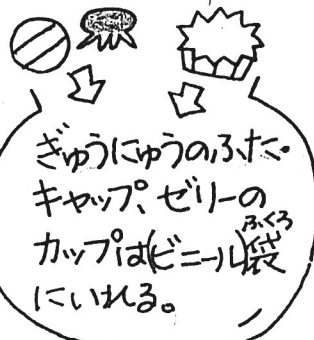
がんばる
給食当番さん



おうちの方へ

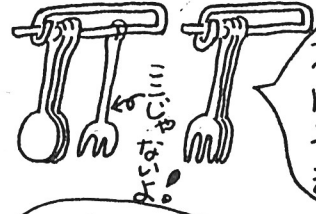
- マスクを持たせてください。
- 給食用エプロンはみんなで使用します。週末に持ち帰りますのできれいに洗ってアイロンをかけるように持たせてください。
- もし…ほころんでいたら、つくろっていただく、助かります。

給食の後しまつ ★ていねいにあつがきましょう!



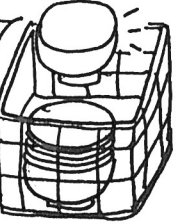
ぎゅうにゅうのふた、キャップ、ゼリーのカップはビニール袋にいれる。

★おかずが残ったらもとの食缶にもどす。



スプーン・フォークは同じむきにそろえていれましょう。

食器についた食べかすをきちんととってからかごにならべる。



21 ビビンバ・ ジャガはるまき

わがめスープ・グレープフルーツ

じゃがいもは日本へは江戸時代の初め、ジャワ島のジャカルタからオランダ人が持ってきてきました。それでじゃがいもといいいそれがちぢまって「じゃがいも」になりました。

22 ごはん・にらバーグ・ゆかりづけ

きりぼし

つんでもつんでも伸びてくるには、生命力の強く、食べると元気が出てきます。なせなら、食べものをエネルギーとして利用する必要はない。ビタミンBの吸収を助ける硫化アリルが多く含まれているからです。

23 こくとうパン・ ミそあじ

さけ: その名前の由来は、アイヌ語の「シャケンベ」(夏の食べ物)からとられている。また肉がさけやすいのでサケという説もあります。

26 ごはん・にくじゃが・めざし

味つけの基本は「さしすせそ」

さ: さとう → し: 塩 → す: 酢 → せ: しょうゆ(せうゆ) → そ: みそ(味の素)に味をつけていきます。

27 うずまきパン・ ポークシチュー

野菜やくたもののビタミンCは加熱すると、半分にへってしまいますが、じゃが芋のビタミンCはでんぷんがのり状になって包みこんでくれるのでゆでてもあまりへりません。

28 たけのごはん・ あさりしる

わたしはだれでしょう?

- 春を告げる食べ物として人気がある。
- 1ヶ月で14〜15メートル伸びる。
- イネ科の植物で食物せんい(食物繊維)を多く含む。

30 ラーメン・ ゆでとうもろこし

ゆかり... 梅干しの赤い色をつけるために使われている赤じそをかわかして、糸田かくしたものです。

シロの香りの成分 アルデヒドは食べものがくさるのを防ぎます。

食事のけじめ

いただきます!

わたくしはちまたの生物の命をいただく自分の命を養っています。食べものをそまつにすることは他の生物の命をそまつにすることです。食事のたびに感謝の気持ちをこめていしましょう。

「御馳走様」と書きます。これは、「食事をつくるために材料を育てたり、料理したりと、かけまわってくださりましてありがとうございます」という意味が含まれています。