

# 献立表



**4月** 春です。学校のまわりにも  
菜の花などがたくさん咲いて、  
とてもきれいですね。虫や草花も  
喜んでいるみたいです。  
給食でも、春に美味しい旬の野菜や  
魚を使っています。見つけてみてね。

**クイズにチャレンジ!** 食べ物のって何だろ?

もんだい: 毎日食べものを食べるのはなぜだろ?

- ① 生きていくため
- ② みんなが食べるから
- ③ おいしいものが食べたいから

今年も給食をモリモリ食べて、元気に遊ぼう!

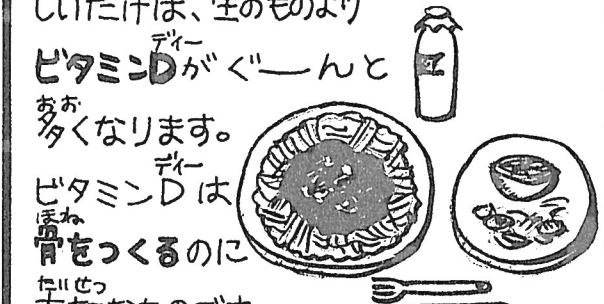
**11 木** まめまめごはん・いわしの  
みりんぼし  
ゆかりブナ・すましじる・アセロラ・ぎゅう  
ミニゼリー

まめまめごはんには、大豆と黒豆を  
使っています。よくかんで、  
豆の味を  
楽しもう。  
よくかむと、  
腸のはたらきが  
よくなることが  
わかっています!!



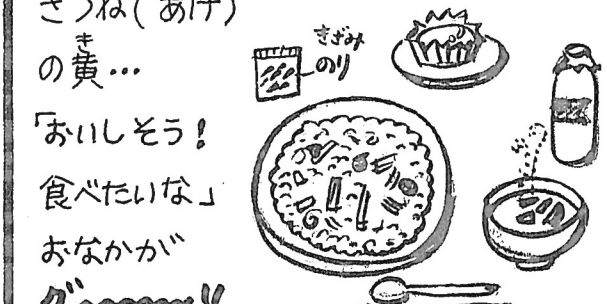
**12 金** ミートスパゲティ・こまつなと  
ソーセージのソテー  
オレンジ・ぎゅうにゅう

ミートスパゲティに入っているしいたけは、  
干しいたけです。日光にあてて干した  
しいたけは、生のものより  
ビタミンDがぐーんと  
多くなります。  
ビタミンDは  
骨をつくるのに  
大切なものです。



**15 月** こぎつねすし・かぼちの  
みそしる  
にんじんゼリー・ぎゅうにゅう

こぎつねすしの色合いはとてもきれいで  
すね。にんじんの赤、えんどうの緑、  
きつね(あげ)  
の黄...  
「おいしそう!  
食べたいな」  
おなかか  
グ~~~~!!



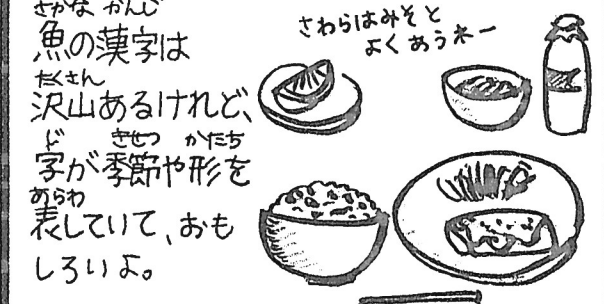
**16 火** レーズンパン・とうふの  
マーガリン グラタン スープ  
キウイフルーツ・ぎゅうにゅう

キウイフルーツの不思議なか、知って  
いますか? それは「プロテアーゼ」。  
たんぱく質を  
溶かします。だから、  
食後に生のキウイ  
を食べると  
消化を助けて  
くれるよ。



**17 水** わかめ・さわらの  
ごはん ごまみそやき のにもの  
なっばのにびたし あまのりかん ぎゅうにゅう

? 「さわら」って、漢字で書けるかな?  
魚の漢字は  
沢山あるけれど、  
ど字が季節や形を  
表していて、おも  
しろいよ。



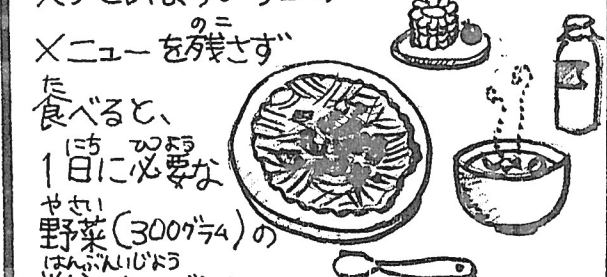
**18 木** かいばしらと  
にんじんのピラフ やさいのスー  
フルーツヨーグルト・ぎゅうにゅう

? ピラフに入っている貝は  
何の貝のものでしょうか?  
①あさり ②ホタテ ③しじみ  
ヒント: おさしみでも  
食べられる  
貝  
です。



**19 金** やきそば・レタスと  
かきのスープ もろこし  
ミニトマト・ぎゅうにゅう

みんなの大好きなやきそば。  
給食のやきそばには、野菜がたっぷり  
入っています。今日の  
メニューを美味しく  
食べると、  
1日に必要な  
野菜(300g)の  
半分以上がとれるよ。



**からだは食べものでできているんだよ**

生きものはみんな、毎日食べものを食べるよね。食べたものは  
体の中で分解され、いろんなかたち(栄養素)になって、  
みんなの体をつくったり、生きていくために必要なエネルギー  
の素になるんだよ。「からだは食べものでつくられる」  
みんなが毎日元気に遊んで大きくなるには、どんなものを  
どのくらい食べたらいいいのか。これからの献立表で、少しずつ  
お知らせしていきます。楽しみにしていて下さいね!

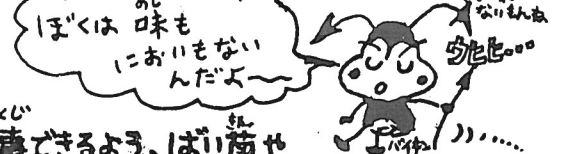
# 献立表

きちんと身じたくしてかな?



給食にマスクなどが入らないようにマスクはきっちりつける。  
 ぼうしは髪の毛を中に入れてかぶりましょう。  
 つめは短く切り、手はきれいに洗おう。  
 エプロンのままとれに行かない。  
 当番でない人はしずかに待ちましょう。

みんなにかわっておかずを選んだり配ったりする給食当番は、大切な仕事です。みんなが気持ちよく食事できるよう、ばい菌や髪の毛、ほこりが食べ物に入らないように、きれいなぼうし、エプロン、マスクを身につけよう!



## クイズ! 正しい手の洗い方は?

目に見えないばい菌。一番よく落ちるのほどの洗い方でしょう?

1. 水だけであらう。
2. 石けんであらう。
3. 石けんであらう。ハンカチでふく。

### 22 月 ごはん・おでん・じゃこのあえもの

うめぼしのつばみ(さん味)には疲れをとる、食欲が増すなどの効用があります。お弁当によく使われるのは、殺菌力があるからです。

### 23 火 バターロール・いかのフィッシュボール

洋食のときは、お皿のならば方が和食と少しちがいます。和食では、汁ものが手前にきませんが、洋食はおかず(メインディッシュ)が前にきます。文化のちがいが、おもしろいですね。

### 24 水 てまきずし(かに、きゅうり、たまご)

てまきずしは楽しいですね。のりの上にしごはんをうすくひろげて臭をまん中にのせ、くるりと巻いて食べます。食べる前はきれいに手を洗きましょう。

### 25 木 カレーライス・まめのごまヨネズあえ

給食のカレーは、ルウも手作りです。カレー粉は世界でもっともよく使われている香辛料。インドのタミル地方の「カリ(汁)」がなまってカレーと呼ぶようになりました。

### 26 金 うずまきパン・ささみのアーモンドあげ

ささみというのは、にわとりのむねの前あたりの肉です。脂肪が少なくたんぱく質が多い、健康な体づくりに適した食材のひとつ。

### 30 火 うずまきパン・タラのオニオンマヨネーズ

アスパラガスは、春に美味しい栄養たっぷり野菜です。スタミナがつく「アスパラギン酸」は最初にアスパラガスから発見されて、その名がつけられました。

## 味は舌のどの部分で感じるの?

線でむすんでみよう!

① あまみ (舌のよこ) 食べものをかむと、自然に口の中でまぜ  
 ② からみ (舌のうしろ) あわされて、色々な味を感じます。味を感じるのは舌の上にある味蕾という  
 ③ にがみ (舌のまん中) 細胞。場所によってちがう味を感じます。試してみてください  
 ④ ざんみ (舌の先)

## 正しい手の洗い方のかいせつ

石けんであらうとついつい安心してしまふけれど、石けんにはばい菌がついていることもあるから、水でよく洗い流すことが大切です。手のひらだけでなく、つめのあいだ、手の甲、指のあいだ、手首も洗うくせをつけましょう。洗ったあとは、せいけつなハンカチでふきます。

× 髪や服でふく  
 × よごれたハンカチでふく  
 ○ せいけつなハンカチでふく