

きゅうしょくメモカレンダー

4月

Aコース



多摩市立学校給食センター南野調理所

月	火	水	木	金
<p>ご入学、ご進級おめでとうございます！</p> <p>ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待とやる気に満ちあふれる一方、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活が送れるように、1日3回の食事と睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。</p> <p>学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。安全や衛生面に配慮し、心を込めておいしい給食作りに取り組んでいきます。行事食や郷土料理、お楽しみ献立など、バラエティに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしててください。初めて食べる料理にも積極的にチャレンジしてみてくださいね。</p>				
<p>10 給食開始！</p> <p>今日から給食が始まりました。学校給食は、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。今月は給食での約束事や、給食を作っている調理員さんの思いなどを紹介していきます。食事に感謝し、マナーを守って、友達や先生と楽しい給食時間を過ごしましょう。</p>	<p>11 給食の約束事①</p> <p>手をきれいに洗いましょう！</p> <p>さまざまな物を触る手には、たくさんの細菌が付いています。特に指先やつめ、手のしわには多くの細菌が隠れています。給食の前には石けんを使って、てねいに手を洗い、清潔なハンカチでふいて、きれいな手で給食を食べる準備をしましょう。</p>	<p>12 給食の約束事②</p> <p>食事のあいさつを忘れずに！</p> <p>食事には食べ物の命や、食事を作ってくれた人の思いがたくさん込められています。「いただきます」と「ごちそうさま」は、その命や人々に感謝する意味があります。心を込めてあいさつをしていただきましょう。</p>	<p>13 給食の約束事③</p> <p>食器を正しく置きましょう！</p> <p>右側の手前に汁物、左側にご飯を置きます。汁とご飯の奥におかずを置きます。またおかずだけ食べる、ご飯だけ食べるのではなく、おかずとご飯を交互に食べて味わいましょう。</p>	<p>14 春キャベツと冬キャベツ</p> <p>1年中食べられるキャベツですが、出回る時期によって特徴があります。葉がしっかりと巻かれていてずっしり重い冬キャベツは甘みがあり、煮込み料理に向いています。一方、葉の巻きがゆるく内側まで黄緑色をした、やわらかいものは春キャベツです。今日は春キャベツを使って春野菜サラダをつくりました。</p>

<p align="center">月 17</p>	<p align="center">火 18</p> 	<p align="center">水 19</p> 	<p align="center">木 20</p> 	<p align="center">金 21</p>
<p align="center">給食の約束事④</p> <p>良い姿勢で食べましょう!</p> <p>背筋をのばし、食器を手を持って食べましょう。ひじをついたり、姿勢が悪くなったりしないようにしましょう。また、途中で立ち歩いたり、食べ物を口に入れたままおしゃべりをするのはやめましょう。友達の話はせず、楽しい雰囲気でおきましょう。</p>	<p align="center">給食の約束事⑤</p> <p>苦手な食べ物でも一口食べてみましょう!</p> <p>食べたことがないと一口も食べずに残してしまう人がいますが、食べてみると意外とおいしいかもしれません。食物アレルギーがある人以外は、まずは一口でいいので食べてみてください。</p>	<p align="center">たまご</p> <p>にわたりの卵は、良質なたんぱく質だけでなく、ビタミンC以外の栄養を含んだ、とても優秀な食べ物の一つです。またその性質はさまざまで、多くの料理に利用されます。今日の給食は、にら玉スープです。にらにはビタミンCが含まれ、卵の栄養を補っています。</p>	<p align="center">給食での野菜の量</p> <p>給食センターでは一日どのくらいの野菜を調理しているか知っていますか?例えば今日のカレーは、玉ねぎ約200kg、人参約80kg、じゃが芋約100kgの野菜を使っています。調理員さんは暑い日も寒い日も、みなさんが元気に学校生活を送れるように、愛情を込めて給食を作っています。</p>	<p align="center">春が旬☆新ごぼう</p> <p>ごぼうは秋の終わりから冬にかけて収穫されますが、新ごぼうは春から初夏にかけてがおいしい時期です。やわらかく風味があり、アクが少ないという特徴があります。ごぼうは皮に特有の風味があります。給食センターでは、表面を軽くこそげる(ごく薄くこすり落とす)程度に皮をむいています。</p>
<p align="center">24</p>	<p align="center">25</p> 	<p align="center">26</p> 	<p align="center">27</p> 	<p align="center">28</p> 
<p align="center">今が旬☆新たまねぎ</p> <p>春先に出回る早生種です。普通の玉ねぎより平たい形をしていて、色は薄く、やわらかいのが特徴です。みずみずしくて辛みが弱いので、生で食べるとおいしいです。今日の給食は玉ねぎをたっぷり使ったオニオンスープです。旬を味わいましょう。</p> 	<p align="center">春が旬☆新じゃがいも</p> <p>春先から出回るじゃが芋のことで、皮が薄く皮ごと食べることができます。そのため、皮の周りに含まれるビタミンなどの栄養素を摂ることができます。今日の肉じゃがには約250kgのじゃが芋を使うので、ポテトピーラーという機械を使って下処理をしています。</p>	<p align="center">焼き餃子</p> <p>今日の給食は焼き餃子です。給食センターではベルトコンベアー式の焼き物機を使っています。天板に一つずつ手作業で並べていくのですが、1日になんと7千~8千個の餃子を焼きます。焼き目が均一になるように丁寧に向きをそろえ、数を一定にして天板に並べるなど工夫しています。</p>	<p align="center">今が旬☆新たけのこ</p> <p>たけのこは名前の通り竹の子の子どもです。たけのこはすぐに鮮度が落ちてしまうので、米ぬかが入った湯で茹でて保存します。茹でた筍を切ると、白い粒のようなものが付いていることがありますが、これは「チロシン」という成分で、脳をすっきり目覚めさせ、やる気をアップさせる効果があります。</p>	<p align="center">給食の約束事⑥</p> <p>食器は大切に扱きましょう!</p> <p>給食で使う食器や器具は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱うとひびが入ったり、壊れてしまいます。またスプーンやフォークを曲げたりしないようにしましょう。片づけるときは、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻しましょう。</p>

たのしいきゅうしょくが、はじまります!

えいようたっぷりのおいしさで、げんきにおおきくなれるよ!



よいたべかたや かつこいい マナーをみにつけて、すてきな おとなになれるよ!



じぶんたちでじゅんびをして、かたづけもするよ。もう、いちにんまえだね!



まいにちプロのちょうりいんさんがつくってくれるよ。まだたべたことのない、おいしいものがたくさんあるかも!



はじまりますよ!



せんせいや クラスのなかまといっしょにとってもたのしくたべられるよ!



3つのあで1年を元気にスタート!

あいさつ



元気にあいさつをしましょう。

あんぜん



食事の前は手洗いを忘れずに!



給食当番は安全にも気をつけて!

安全や衛生に気をつけましょう。

あさごはん



朝ごはんをしっかり食べましょう。

みんなが あんしんできる、あたたかい学校にしましょう!