

きゅうしよくメモカレンダー

4月 Bコース



多摩市立学校給食センター 永山調理所

月	火	水	木	金
<p>ご入学・ご進級おめでとうございます。</p> <p>いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安全・安心で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。</p>				
<p>給食開始!</p> <p>9日から給食が始まります。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>9</p> <p>☆ 給食の約束事① ☆</p> <p>手をきれいに洗いましょう!</p> <p>さまざまなものを触る手には、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。給食前には石鹸を使って、丁寧に手を洗い、清潔なハンカチで拭いて、きれいな手で給食を食べる準備をしましょう。</p>	<p>10</p> <p>☆ 給食の約束事② ☆</p> <p>食事のあいさつ忘れずに!</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。心を込めていただきます! 挨拶をしていただきましょう。</p>	<p>11</p> <p>☆ 新ごぼう ☆</p> <p>一般的なごぼうは晩秋から冬にかけて収穫されますが、新ごぼうは4月から初夏まで旬を迎えます。やわらかく香りがよく、あくが少ないという特徴があります。食物繊維を多く含む、便秘の予防に効果があります。</p>	<p>12</p> <p>☆ 玉ねぎ ☆</p> <p>今頃の時期に出回る早生種を新玉ねぎといいます。秋が旬の玉ねぎに比べて、表面の皮が薄く、平たい形をしています。みずみずしくて辛味が少ないため、生で食べてもおいしいです。</p>

<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">☆ 給食の約束事③ ☆</p> <p>食器を正しく置きましょう！ 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 style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">☆ 給食の約束事④ ☆</p> <p>よい姿勢で食べましょう！ 背筋を伸ばし、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、食べ物を口に入れて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、楽しく食べましょう。</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <p style="text-align: center;">☆ 清見オレンジ ☆</p> <p>日本人にとって最も身近な「温州みかん」と「トロビタオレンジ」の交配によって誕生した柑橘類です。清見という名前は誕生地の静岡県清水市の清見潟と、それを見下ろす清見寺というお寺に由来しています。</p> 	<p style="text-align: center;">18</p> <p style="text-align: center;">☆ 新たけのこ ☆</p> <p>たけのこの旬は4～5月で、春の味覚を代表する食材です。たけのこは成長が早く土から芽が出て10日ほどで竹になります。漢字で「筍」と書くのは、10日を意味する旬からきています。</p> 	<p style="text-align: center;">19</p> <p style="text-align: center;">☆ 麦ご飯 ☆</p> <p>麦ご飯は、白米に大麦を混ぜて炊きます。大麦は食物繊維が豊富で、白米の約10倍含まれています。麦ご飯は白飯よりもやや硬めに炊きあがるため、よく噛む習慣をつけ、強い歯やあごの発達に役立ちます。今日は麻婆豆腐丼で給食に出します。</p> 
<p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">☆ グリーンアスパラガス ☆</p> <p>アスパラガスは地中海東部が原産とされる植物で、地上に伸びてくる新芽の莖を食用とします。また、疲労回復やスタミナアップに効果がある成分を多く含みます。</p> 	<p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center;">☆ 給食の約束事⑤ ☆</p> <p>苦手な食べ物でも一口は食べてみましょう！ 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。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 style="text-align: center;">24</p> <p style="text-align: center;">☆ キャベツ ☆</p> <p>4月のキャベツは春キャベツと違って巻きがゆるく葉がやわらかくて、生でも食べやすいのが特徴です。キャベツは江戸時代にオランダから日本にやってきた野菜です。キャベツに含まれるビタミンUは、青腸内の消化吸収を助ける働きがあります。</p> 	<p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">☆ 給食の約束事⑥ ☆</p> <p>食器は大切に扱きましょう！ 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。片付けるときは、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>	<p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">☆ 新じゃがいも ☆</p> <p>じゃがいもはナス科ナス属の植物で原産はアンデスの高地だそうです。新じゃがいもは冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもので皮が薄くみずみずしいのが特徴です。</p> 
<p>食育クイズ「私はだれでしょうクイズ」です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1年中ある野菜です。 ・冬はかたく、春は柔らかくなります。 ・畑にはモンシロチョウがよく飛んでいます。 ・漢字で「玉菜」と書きます。 ・ビタミンCのほか、消化をよくするビタミンUが多く含まれています。 <p style="text-align: right;">ヒント：シルエットだよ </p>		<p style="text-align: center;">給食のもり付け方</p> <p style="text-align: center;">こんだて内容や1人分の量などをかくにんしましょう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="940 1149 1209 1228" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>こんだてと食器の ならべ方をかくにん</p> </div> <div data-bbox="1220 1149 1478 1340">  </div> <div data-bbox="1556 1141 1769 1228" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ひとりぶん 1人分の量を かくにん</p> </div> <div data-bbox="1780 1085 2049 1308">  </div> </div> <p>こんだてをかくにんする。ごはん・しる物・おかず・デザートなどのならべ方をかくにんし、きちんと配ぜんする。</p> <p>ひとりぶん 1人分の量からみてかくにんし、それを目安に配ぜんする。しる物などは、具が下の方にあることが多いので、底からよくかきまぜながらもり付ける。</p>		