

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



新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。

学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の発達や健康のため、

栄養バランスを考えて作っています。

安全や衛生に配慮し、季節ごとの旬の食材を取り入れ、行事食や郷土料理、

お楽しみ給食など、バラエティに富んだ給食を提供していきます。

楽しみにしていてくださいね。



きゅうしょくとうぱんの
ふくそう



9

給食の約束事①

手をきれいに洗いましょう！

さまざまなものを触る手には、たくさん
の細菌やウイルスなどが付いて
います。給食の前には
石鹸を使って、
丁寧に手を洗ってから
給食を食べるよう
にしましょう。



10

☆たけのこ☆

竹の地中の茎から出てくる若い芽
を筍といい、1年のうちで4～5月
の短い期間しか収穫することができ
ない春を代表する旬の食材です。
今日は、「筍のおかか炒め」にしま
した。春の味覚を
味わってください。



11

給食の約束事②

食事のあいさつを忘れずに！

食事には、動植物の命や食事を作っ
てくれた人の気持ちが込められてい
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
る言葉です。心を込めてあいさつを
しましょう。



12

給食の約束事③

食器は大切に扱いましょう！

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
割れたり、壊れたりしてしまいま
す。片づけるときは、食べ物が食器
に残らないようにして、
重ねて食器カゴに戻し
ましょう。



<div>15</div> <div>給食の約束事④</div> <p>何でも食べてみよう！ 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く食べられるかもしれません。食物アレルギーがある人以外は、まずは一口から挑戦してみましょう。</p> 	<div>16</div> <div>給食の約束事⑤</div> <p>よい姿勢で食べましょう！ ひじをつかずに背筋を伸ばし、食器を手にとって食べるようにしましょう。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することはよくありません。みんなで気持ちよく食事ができるように心がけましょう。</p> 	<div>17</div> <div>給食の約束事⑥</div> <p>食器を正しく置きましょう！ 手前の左側に「ごはん」、右側に「汁もの」、「ごはん」と「汁もの」の間の向こう側に「おかず」を置きます。「箸」は一番手前側、「牛乳」は、こぼれないように奥側に置きましょう。</p> 	<div>18</div> <div>☆さば☆</div> <p>「サバを読む」など、さばにまつわることもわざもあるように、さばは日本人に馴染みのある魚です。頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにする栄養素が多く含まれているため、積極的に食べてほしい魚です。今日は香味野菜や調味料に漬けて焼いた「さばの七味焼き」です。骨に気をつけて食べてください。</p> 	<div>19</div> <div>☆チンジャオロース☆</div> <p>チンジャオロースは、漢字で「青椒肉絲」と書きます。「青椒」は「ピーマン」、「肉」は「お肉」、「絲」は「細切り」のことです。それぞれの意味の名前が料理についています。ピーマンは栄養たっぷりの野菜です。ピーマンが苦手な人も頑張ってみましょう！</p> 
<div>22</div> <div>☆デコボン☆</div> <p>デコボンは、清見オレンジとボンカンの交配によってできた柑橘果物です。上部がこぶのようにぼつりと盛り上がっているのが特徴です。「デコのある清見ボンカン」を縮めてデコボンと名付けられたといわれています。甘みと酸味のバランスがよく、味が濃いため、人気の高い果物です。</p> 	<div>23</div> <div>☆さわら☆</div> <p>魚へんに春と書いて鯖というように、春を代表する魚です。現在は1年を通して流通し、寒い時期には脂がのり「寒鯖」などと呼ばれ、おいしく食べられています。今日は春の鯖を油で揚げて「さわらの甘酢あん」にしました。骨があるかもしれませんが、気をつけて食べましょう。</p> 	<div>24</div> <div>☆だまこ汁☆</div> <p>「だまこ汁」は秋田の郷土料理です。鶏肉や野菜を煮込んだところに、ご飯をつぶして丸めただまこ餅という団子を入れた汁物です。だまこ餅のモチモチとした柔らかい食感がおいしい料理です。だまこ餅は喉につまらせやすいので、よく噛んで食べましょう。</p> 	<div>25</div> <div>☆めひかり☆</div> <p>「めひかり」は、大きく青く光った目が特徴の深海魚の一種です。脂ののった白身魚で、身も骨も柔らかく、旨味があり、食べやすい魚です。魚のおいしさを感じられるように、今日はシンプルに唐揚げにしました。骨まで食べられますが、よく噛んで食べましょう。</p> 	<div>26</div> <div>☆ナン☆</div> <p>ナンは、インドやパキстанをはじめ、アフガニスタンやイランなどのアジアの国々で主食として食べられている平らに薄くのばした形のパンです。タンドールという壺型の焼き窯に貼りつけて焼きます。モチモチとした食感が特徴的でカレーに付けて食べます。</p> 
<div>29</div> <div>しょうわの白</div>	<div>30</div> <div>給食の約束事⑦</div> <p>よく噛んで食べましょう！ 口にたくさん詰め込んだり、よく噛まずに飲み込んだりすると、喉を詰まらせ、危険です。奥歯でしっかり噛んで、食べ物が小さくなりましたか？ 飲み込む前に、あと5回噛みましょう。</p> 	<div>カルシウムをとろう！</div> <p>強い骨や歯をつくるため、カルシウムはとても大切な栄養素です。 特に成長期には必要としますし、今のうちにカルシウムをしっかり摂っておかないと、大人になってから、骨がもろくなってしまいます。</p> <p>給食には毎日牛乳がつかます。牛乳のカルシウムは、量がとても多いだけでなく、体に吸収されやすい特長があります。カルシウムは体に貯めておくことができないので、毎日の食事からコツコツととりましょう。</p> 		