



4月の配膳表

<p>8日 (火)</p> <p>ほうれん草のごま和え 豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん 春キャベツのみそ汁</p>	<p>進級 おめでとうございます。</p> <p>新しい学年のスタートです。何をするにも健康が一番ですね。よく体を動かし、好き嫌いをせずに1日3回の食事をしっかり食べて、健康な体をつくっていきましょう。キーワードは「早寝、早起き、朝ごはん」です。</p> <p>そして、毎日給食を食べながら、食事の楽しさや大切さ、健康に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心、ふるさとの食文化など、たくさんのことを学んでいきましょう。</p>	<p>14日 (月)</p> <p>小皿 フルーツミックス</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p>	<p>「牛乳」について</p> <p>給食には牛乳が毎日つきます。それは、成長期であるみなさんの体に必要な栄養がたくさん含まれているからです。特に骨の成長に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。骨のカルシウム量を多くすることが、将来の骨粗しょう症予防になりますが、骨にカルシウムをため込む時期がこの成長期を含む20歳ころまでなので、まさに今、毎日しっかり牛乳でカルシウムを取ってほしいと思います。</p>
<p>9日 (水)</p> <p>ドレッシングサラダ さばのカレー風味焼き</p> <p>ごはん 豆乳スープ</p>	<p>給食当番の身支度について</p> <p>給食当番は、身支度をきちんとしましょう。①爪は、短く切りましょう。②石けんで手をきれいに洗った後、清潔なハンカチでふきましょう。③つばや鼻水がとばないように、マスクは、鼻までしっかりおおひましょう。④髪の毛は、ぼうしの中に入れてみましょう。長い髪は、ゴムでとめましょう。⑤白衣のボタンは、きちんととめましょう。給食当番は、クラスみんなが食べるものを扱っているという自覚をもって、衛生に気をつけ、安全に給食当番の仕事しましょう。</p>	<p>15日 (火)</p> <p>かぼちゃさつまいもコロケ のり酢和え</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>給食時間の衛生について</p> <p>4時間目が終わったら、まず、窓を開けて空気の入れ替えをしましょう。給食配ぜん台や机の上はきれいですか？給食時間にはきちんとアルコール消毒をしましょう。手も石けんを泡立てて指の間、爪の中、手首までしっかり洗いましょう。そして、牛乳パックのかごは清潔にしていますか？毎日洗ってきれいにしておきましょう。</p>
<p>10日 (木)</p> <p>茎わかめのきんぴら ちくわのゆかり揚げ 小1こ 中2こ</p> <p>少なめ ごはん 五目うどん</p>	<p>給食当番以外の人は・・・</p> <p>給食当番以外のみなさんは、①窓を開けて、空気の入れかえをしましょう。②机の上を片づけて、きれいにしましょう。③手を石けんでしっかり洗い、きれいなハンカチでふきましょう。給食時間をみんなが気持ちよく過ごすためには、協力して準備することが大切です。清潔な環境で、給食を味わいながらいただきます。</p>	<p>16日 (水)</p> <p>入学・進級お祝い給食</p> <p>鶏のから揚げ 海藻サラダ</p> <p>チキンライス パスタスープ</p>	<p>朝ごはんをしっかりとうろう！</p> <p>みなさんは、朝ごはんをしっかり食べてきていますか？朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります。①体を温めて、動く準備をします。②脳にエネルギーがいきわたり、考える力をアップします。③大腸（だいちょう）の動きを助けて体にいらなくなったものを体の外に出す手伝いをしてくれます。④1日3回の食事を決まった時間に食べることで、健康な生活リズムが生まれます。このように、朝ごはんをしっかり食べることは、いいことづくしです。早ね・早おき・朝ごはんを実行しましょう。</p>
<p>11日 (金)</p> <p>ふるさと食材伊万里の日</p> <p>菜の花と アスパラガスのサラダ ハンバーグのオニオンソース</p> <p>ごはん ミネストローネ</p>	<p>ふるさと食材「アスパラガス」について</p> <p>今日は、ふるさと食材伊万里の日です。今回は、春から夏にかけて旬を迎える「アスパラガス」について紹介します。今日の給食では「菜の花とアスパラガスのサラダ」にしました。お味はいかがですか？ それでは、アスパラガスについての紹介資料をみてください。</p>	<p>17日 (木)</p> <p>バンサンスー ぎょうぎ 2こ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>	<p>「バンサンスー」について</p> <p>今日の給食は、中華料理です。「ギョーザ」と「マーボー豆腐」は、みなさんもよく知っている料理だと思います。今日は、「バンサンスー」について紹介します。バンサンスーとは、細く切った野菜を調味液で和えた中華風サラダのことで、今日の給食では、もやし、きゅうり、にんじんの野菜にかにかまぼこを加えて作っています。ドレッシングは、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油で作りました。中華料理はごま油がポイントですね。</p>

なぜ朝食を食べたほうがよいのでしょうか？

★脳を動かす役目があります！

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。朝食を食べないと、午前中頭がボンヤリしがちになってしまいます。ご飯やパンなどの主食には炭水化物が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。しっかり主食を食べるようにしましょう。でんぷんは砂糖と比べ、ゆっくり消化・吸収されるため、お昼まで切れ目なく脳にエネルギーを供給することができます。



★昼食の暴食を防ぎます！

朝食を食べずに空腹の状態では、昼食を迎えると、一気に多く食べてしまいがちになります。よくかまずに多くの量の食事をすると内臓に負担がかかり、うまく消化できなくなってしまうのです。



★一日のエネルギー量を満たします！

朝食に限らず、食事を欠食すると必要エネルギー量が足りなくなる場合があります。特に思春期は体が著しく成長するので1日に必要なエネルギー量は十分とってほしいです。



4月の配膳表

伊万里市学校給食センター

<p>18日 (金)</p> <p>黒糖ビーンズ(中のみ)</p> <p>いわしの梅煮 きんぴらごぼう</p> <p>郷土料理</p> <p>ごはん かしわ汁</p>	<p>配膳(はいぜん)や後片づけをきちんとしましょう。</p> <p>「和食」の正しい配膳の仕方は、ごはんを左側におき、その右横に汁物をおきます。そして、奥の方におもなおかずをおきます。牛乳は右上におきます。このように置くことで、スムーズに食事をすることができます。ぜひ覚えてくださいね。</p> <p>次に、後片づけについてです。食器に食べ残しが残らないようにして、食器の種類ごとにかごにきれいに重ねて返してください。食器は割れないようにそっと重ねてくださいね。はしやスプーンは向きをそろえて返しましょう。</p>	<p>24日 (木)</p> <p>白身魚の甘酢あん 春キャベツのアーモンド和え</p> <p>ごはん 野菜たっぷりみそ汁</p>	<p>「春」の野菜について</p> <p>春に旬を迎える野菜をいくつか知っていますか? 「春キャベツ」「アスパラガス」「にら」「たけのこ」「新たまねぎ」「グリーンピース」などがあります。今日のアーモンド和えには春キャベツをたくさん使いました。キャベツには冬キャベツと春キャベツがあり、冬キャベツは葉がぎっしりまいて歯ごたえがあります。しかし、春キャベツは今の時期しか出回らず、葉がゆるくまいていて、やわらかいのが特徴です。今がおいしい時期の春キャベツを味わって食べましょう。</p>
<p>21日 (月)</p> <p>高菜の油炒め キャベツのミンチカツ</p> <p>ごはん じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>食べ方について</p> <p>みなさん、正しい姿勢で食べていますか? 食器を持って食べることで、姿勢もよくポロポロ食べ物を落とさずにきれいに食べることができます。勉強するときと同じ立腰の姿勢で食べましょう。食器を持つ手は4本指をそろえて食器の底にそえ、親指を食器のふちにかけるときれいに見えます。そして、はしは正しく持って食べていますか? はしを正しく持つことで、つまんだり、切ったり、くるんだりとはしのいろいろな使い方が出来て食べやすくなります。毎日の給食で練習しましょう。</p>	<p>25日 (金)</p> <p>★ハッピーにんじん</p> <p>ビビンバ(ナムル) ビビンバ(焼肉)</p> <p>ごはんののせて食べましょう</p> <p>★ 麦ごはん コーンのスープ</p>	<p>「ビビンバ」について</p> <p>ビビンバは、韓国を代表する料理です。ごはんの上に野菜や山菜のナムルという和え物をいろいろよく盛り付け、スプーンでかき混ぜて食べます。韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ごはん」を意味します。今日の給食では、赤みそやトウバンジャンで味付けした豚肉と、ほうれん草、もやし、にんじんのナムルをごはんののせて混ぜながら食べてください。今日は、コーンのスープの中にハッピーにんじんが入っています。誰のスープに入っているでしょうか?</p>
<p>22日 (火)</p> <p>さけのマヨネーズ焼き かんころ煮</p> <p>郷土料理</p> <p>ごはん 若竹汁</p>	<p>郷土料理「かんころ煮」について</p> <p>今日は、伊万里の郷土料理である「かんころ煮」です。かんころとは、大根を短冊に切って蒸した後、干した保存食です。大根は干すことによってうまみが出ます。調理するときは水で戻して使いますが、そのもどし汁も使うことでおいしく仕上がります。</p> <p>かんころは寒い方が甘みが出るので、1月20日の大寒(だいかん)の頃、大根を干して作られます。保存食なので、季節を問わず作られてきた郷土料理です。</p>	<p>28日 (月)</p> <p>ホキ天玉揚げ たけのこの煮物</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>「たけのこ」について</p> <p>今日は「たけのこの煮物」です。「たけのこ」は、大きくなるのが早く、土の上に「芽」がでてから10日ほどで「竹」になります。「竹」の赤ちゃんなので「たけのこ」と言われます。白くてやわらかく、よくかむとほのかな甘みもあります。「食物せんい」が多く、おなかの中をきれいに掃除をしてくれます。</p> <p>春を感じながら食べてくださいね。</p>
<p>23日 (水)</p> <p>りっちゃんのサラダ 豚肉のりんごソース焼き</p> <p>ごはん オニオンスープ</p>	<p>たまねぎについて</p> <p>4月は収穫したばかりの「新たまねぎ」が出回ります。表面の皮がうすく、みずみずしくて、から味が少ないのが特徴です。炒めるととても甘味が増します。今日はスープにたっぷり入れているので、味わっていただきましょう。</p> <p>ところで、たまねぎのどこの部分を食べていると思いますか? 丸くて根っこのようですが、実は葉の部分を食べています。たて半分に切ってみると、一番下の部分に根っこと短い茎を見ることができます。</p>	<p>30日 (水)</p> <p>おからサラダ 鶏肉の照り焼き</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>野菜の大切さについて</p> <p>給食では、毎日いろいろな種類の、季節の野菜を取り入れるようにしています。野菜を食べるとおもに4つのいいことがあります。1つ目は病気にかかりにくくしてくれること、2つ目はおなかのそうじをしてくれること、3つ目は肌をきれいにしてくれること、そして4つ目は目を丈夫にしてくれることです。いろいろな野菜をたっぷり食べるほど、4つのいいことがはっきりしてきます。心がけて食べるようにしましょう。</p>

食事の基本型

主食

主食は、体を動かし、脳をはたらかせるなどおもにエネルギーのもとになる食べ物。毎日の食事の中心になるよ。

主菜

主菜は、肉、魚、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくる食べ物を使った料理。おかずのメインになるよ。

副菜・汁物

+α (牛乳・乳製品、くだもの)

引用：食育フォーラム