



# 4月のはいぜん表

<p>8日 (水)</p>	<p><b>進級 おめでとうございます。</b></p>	<p>14日 (火)</p>	<p><b>「牛乳」について</b></p>
<p>もやしのナムル トリニラ丼の具 ごはんのせて食べましょう</p> <p>麦ごはん たまねぎのみそ汁</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。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>アジフライ 野菜の和え物</p> <p>ごはん 春雨汁</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。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 (木)</p>	<p><b>給食当番の身支度について</b></p>	<p>15日 (水)</p>	<p><b>給食時間の衛生について</b></p>
<p>ツナときゅうりの和え物 チンジャオロース</p> <p>ごはん もずくスープ</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いましょう。④髪の毛は、ぼうしの中に入れてください。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をしましょう。</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>4時間目が終わったら、まず、窓を開けて空気を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。手も石けんで泡立てて指の間、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 (金)</p>	<p><b>給食当番以外の人は・・・</b></p>	<p>16日 (木)</p>	<p><b>「バンサンスー」について</b></p>
<p>豚肉のしょうが炒め 切干大根のサラダ</p> <p>ごはん 春キャベツのみそ汁</p>	<p>給食当番以外のみなさんは、①窓を開けて、空気を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>バンサンスー ぎょうざ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>小3まで1こ 小4以上2こ</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す。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>
<p>13日 (月) ★ハッピーにんじん</p>	<p><b>朝ごはんをしっかりとろう！</b></p>	<p>17日 (金)</p>	<p><b>「春野菜」について</b></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>みなさんは、朝ごはんをしっかりと食べていますか？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と食べることは、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>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>

きゅうしょくとうばん **給食当番の身支度** **みじたく**



**つめ**

の伸びたつめと指のすきまには  
ごみがたまりやすくなります。



**てあら  
手洗い**

トイレをすませ、せっけんで  
しっかり洗いましょう。



**ぼうし**

髪をぼうしから出しません。  
長い髪の方は後ろでまとめます。



**ハンカチ**

清潔なものを、当番用に  
もう1枚用意しておくのも  
いいですね。



**はくし  
白衣**

衛生的に扱います。ゆかの  
上ではたたみません。



**マスク**

鼻までしっかりおおいます。



# 4月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<p>20日 (月)</p>	<p>高菜について</p>	<p>24日 (金)</p>	<p>「ビビンバ」について</p>
<p>高菜の油炒め キャベツのメンチカツ</p> <p>ごはん じゃがいもの そぼろ煮</p>	<p>高菜は、からし菜の一種で、葉っぱが大きくてシャキシャキした野菜です。福岡県や熊本県など九州でよく育てられ、漬物にするとピリッとしたうま味が出ます。ごはんのにせたり、チャーハンにしたりと、いろいろな料理で楽しめる身近な食材です。今日はごはんに混ぜて食べるとおいしい油いためにしました。味わっていただきましょう。</p>	<p>ビビンバ(ナムル) ビビンバ(焼肉)</p> <p>ごはん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にせて混ぜながら食べてください。</p>
<p>21日 (火)</p>	<p>食べ方について</p>	<p>27日 (月)</p>	<p>「たけのこ」について</p>
<p>ポテトサラダ ハンバーグ</p> <p>ごはん 小松菜のみそ汁</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>ホキ天玉揚げ たけのこの煮物</p> <p>郷土料理</p> <p>ごはん 豚汁</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。春を感じながら食べてくださいね。</p>
<p>22日 (水)</p>	<p>たまねぎについて</p>	<p>28日 (火)</p>	<p>野菜の大切さについて</p>
<p>海藻サラダ 鶏のから揚げ</p> <p>チキンライス パスタスープ</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。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？丸くて根っここのようですが、実は葉の部分を食べているのです。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>鶏肉の照り焼き おからサラダ</p> <p>ごはん けんちん汁</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>
<p>23日 (木)</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>30日 (木)</p>	<p>うどんについて</p>
<p>いわしの梅煮 きんぴらごぼう</p> <p>ごはん かしわ汁</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、スムーズに食事を行うことができます。ぜひ覚えてください。次に、後片づけについてです。食器に食べ残しがないようにして、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。はしやスプーンは向きをそろえて返しましょう。</p>	<p>発芽玄米入り平つくね 肉みそ丼の具</p> <p>ごはんのせて食べましょう</p> <p>すくなめ ごはん 五目うどん</p>	<p>うどんは小麦粉・水・塩から作られる日本の代表的なめん、昔から全国で食べられています。香川県の「さぬきうどん」は特にコシが強く有名です。うどんは形もさまざま、細いうどん、きしめん、耳うどんなど地域によって種類がちがうのも楽しいポイントです。今日の給食はいろいろな具材の入った五目うどんです。よくかんでいただきましょう。</p>

## きゅうしょく あとかたづけ 給食の後片付け



食べ残したものは  
ルールにそって返す

平気で捨ててしまうのではなく、食べ物に敬意を払いながら丁寧に返しましょう。



食器に食べ残しは  
ついていないかな？

食器に食べ残しがついていたり、おぼんにストローなどごみはさまったりすると、給食室での洗浄作業に支障が出る場合があります。



向きをそろえて  
やさしく返す

はしやスプーンは向きをそろえて。食器は音を立てないようにやさしく重ねましょう。

「ごちそうさま」や「ありがとう」の気持ちが伝わるように返そうね！

