



# 4月のはいぜん表

<p>9日 (火)</p> <p>ほうれんそうのごまあえ ぶたにくのしょうがいため</p> <p>ごはん はるキャベツのみそしる</p>	<p><b>しんきゅう おめでとございます。</b></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「早ね、早おき、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、たくさんのお話を学んでいきましょう。</p>	<p>15日 (月)</p> <p>★<b>ハッピーにんじん</b></p> <p>ごはん フルーツミックス</p> <p>ごはんにかけましょう</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>	<p><b>1年生も給食がはじまります。</b></p> <p>小学1年生は、今日が初めての給食ですね。お味はいかがですか？給食には、みなさんの成長に必要な栄養がいっぱい入っています。今日の給食は、一番人気の「カレーライス」です。カレーの中にハートや星の形をした「ハッピーにんじん」を入れてあります。「ハッピーにんじん」は、給食の時間が楽しくなるように始めたものです。これからも月に2回「ハッピーにんじん」の日があるので、楽しみにしてくださいね。</p>
<p>10日 (水)</p> <p>ドレッシングサラダ さばのムニエル</p> <p>ごはん とうにゅうスープ</p>	<p><b>給食とうばんのみじたくについて</b></p> <p>給食とうばんは、みじたくをきちんとしましょう。①つめは、短く切りましょう。②せっけんを手をきれいに洗った後、せいけつ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、はなまでしっかりおきましょう。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。給食とうばんは、クラスみんなが食べるものを扱っているという自覚（じかく）をもって、衛生に気をつけ、安全に給食とうばんの仕事をしましょう。</p>	<p>16日 (火)</p> <p>あじのマヨネーズやき かんころに</p> <p>ごはん わかたけじる</p>	<p><b>郷土料理「かんころ煮」について</b></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（たいかん）の頃、大根を干して作られます。保存食なので、季節をとわず作られてきた郷土料理です。</p>
<p>11日 (木)</p> <p>くきわかめのきんぴら ちくわのゆかりあげ</p> <p>ごはん ごもくうどん</p>	<p><b>給食とうばん以外の方は・・・</b></p> <p>給食とうばん以外の方々は、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手をせっ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（せいけつ）な環境（かんきょう）でおいしい給食を味わいましょう。</p>	<p>17日 (水)</p> <p>かぼちゃとさつまいものコロッケ チキンライスのく</p> <p>ごはん パスタスープ</p>	<p><b>給食時間の衛生について</b></p> <p>4時間目が終わったら、まず、窓を開けて空気を入れかえをしましょう。</p> <p>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、つめの中、手首までしっかり洗いましょう。</p> <p>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>12日 (金)</p> <p>おからサラダ とりにくのりんごソースやき</p> <p>ごはん オニオンスープ</p>	<p><b>朝ごはんをしっかりとろう！</b></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>18日 (木)</p> <p>パンサンスー ぎょうざ 2こ</p> <p>ごはん マーボーとうふ</p>	<p><b>「パンサンスー」について</b></p> <p>今日の給食は、中華料理です。「ギョーザ」と「麻婆豆腐（まーぼーとうふ）」は、みなさんもよく知っている料理だと思います。今日は、「パンサンスー」について紹介します。パンサンスーとは、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>

## きゅうしよくの、みじたくのしかた

とうばんさんは、みじたくをきちんとしてから、じゅんぴをしようね♪

## 給食の運び方

給食は、安全にえいせいの、運んでね♪

**てあらい**

せっけんをつかって、ていねいにあらってね。

**マスク**

つばや はなみすが、きゅうしよくにとばないよう、くちだけでなくはなまで、しっかりおあってね。

**はくい(エプロン)**

はくいは、ボタンをきちんとしめましょう。

**ぼうし(さんかくきん)**

かみのけが、きゅうしよくのなかにはいらぬよう、きちんとぼうしのなかに入れてね。ながい髪は、ゴムなどでまとめてね。



# 4月のはいぜん表

<p>19日 (金)</p> <p>いわしのうめに きんぴらごぼう</p> <p>きょうどいようり</p> <p>ごはん かしわじる</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」の正しい配ぜんの仕方は、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（おく）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。</p> <p>次に、後片付けについてです。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。はしやスプーンは向きをそろえて返しましょう。</p>	<p>25日 (木)</p> <p>たかなのあぶらいため キャベツのメンチカツ</p> <p>ごはん じゃがいもの そぼろに</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？お皿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。お皿を持つ手は4本指をそろえてお皿の底にそえ、親指をお皿のふちにかけてお皿の底に見えます。そして、おはしは正しく持って食べていますか？おはしを正しく持つことで、つまんだり、切ったり、くるんだりとおはしのいろいろな使い方が出来て食べやすくなりますよ。毎日の給食で練習しましょう。</p>
<p>22日 (月)</p> <p>ふるさとしょくざいいまりのひ</p> <p>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>「アスパラガス」について</p> <p>今日は、ふるさと食材いまりの日です。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「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>26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（やきにく）</p> <p>ごはんのせてたべましよう</p> <p>むぎごはん 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。ご飯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「ご飯」を意味します。今日の給食では、赤みそや豆板醤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飯に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。だれのスープに入っているでしょうか？</p>
<p>23日 (火)</p> <p>入学・進級お祝い給食</p> <p>とりにくのからあげ さんさいちらしずしのぐ</p> <p>ごはんのませましよう</p> <p>さかなそうめんの すましじる</p> <p>ごはん (げんりょう)</p>	<p>「山菜（さんさい）」について</p> <p>みなさん、山菜にどんなものがあるか知っていますか？山菜とは、山野に自生（じせい）する食用の植物のことです。旬は春から初夏にかけてのものが多くありますが、期間が短いので食べごろの時期は限られています。ぜんまい、たら芽、つくし、ふきのとう、よもぎ、わらび、せりなど他にもたくさんあります。今日の給食には、わらびとたけのこが入っています。春を感じながら食べてください。</p>	<p>30日 (火)</p> <p>ホキてんたまあげ たけのこごはんのぐ</p> <p>ごはんのませましよう</p> <p>ごはん (げんりょう) ぶたじる</p>	<p>「たけのこ」について</p> <p>今日は「たけのこごはん」です。「たけのこ」は、大きくなるのが早く、土の上に「芽（め）」がでてから10日ほどで「竹（たけ）」になります。「竹」の赤ちゃんなので「たけのこ」と言われます。白くて柔らかく、よくかむとほのかな甘みもあります。「食物（しょくもつ）せんい」が多く、おなかの中をきれいにそうじしてくれます。春を感じながら食べてください。</p>
<p>24日 (水)</p> <p>さばのあげに はるキャベツのアーモンドあえ</p> <p>ごはん しんたまねぎのみそじる</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>白衣のたたみかた例（バタバタ折り）</p> <p>1 両手で白衣のかたをもつ。</p> <p>2 うちがわにはんぶんにつまむ。</p> <p>3 両方のそでとえりもとをつかんでピンと伸ばす。えりもとをあごでおさえ</p> <p>4 両そでをいっしょにななめ下におろす。</p> <p>5 そのままはんぶんにつまむ。大きいときはさらにもうはんぶんにする。</p> <p>6 白衣ふくろに入れてかんせい。</p> <p>7 白衣を入れるふくろもせいけつにあつかおうね。</p>	

## 主食・主菜・副菜のそろった 朝ごはんを食べよう！



元気に運動



体温があがり、体が活発に動きます

集中力アップ



脳にエネルギーが補給されます

快便



腸が刺激されて便通がよくなります

### 朝ごはんを食べないと・・・

体が活発に動きません

ねむくてぼんやりします



イライラして集中できません

