

4月

食器は
ていねいに
大切に
使いましょう！

配ぜん図 ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんのSマークは小さいおわんを使います。
★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。

給食当番の衛生手配

髪が長い人は、髪をかきあげ、帽子をかぶる。マスクで鼻と口をおおう。清潔な白衣(エプロン)を身につける。清潔なハンカチを用意する。手はせっけんできれいに洗う。爪は短く切って、おきましよう。おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

8(金)

オレンジ、牛乳、ペーパーズ、棒々鶏、アーモンド揚げパン、酸辣湯

【人気献立揚げパン】

給食の人気献立といえば、揚げパンです。揚げパンについている粉はきな粉とアーモンド、砂糖です。きな粉は大豆を粉にしたものなので、からだをつくる赤の食品です。

11(月)

お祝いクレープ、牛乳、スパニッシュオムレツ、ガルシンプサラダ、麦ごはん、野菜カレー

【入学・進級お祝い献立】
入学・進級おめでとうございます。学年もひとつ上がり、新しい学習も始まります。これからはじまる新しい1年とみなさんの成長を願って、お祝いクレープの登場です。

12(火)

黒糖ゼリー、牛乳、ミニトマト、もずく丼、すり身団子汁

【もずくでおなか元気に！】
もずくのヌルヌルの正体はフコイダンといいます。おなかを掃除してくれるのでおなかを元気にして健康になります。もずくは沖縄の特産品です。

13(水)

焼スルレー、牛乳、シークワサーかけ、三月菓子、沖縄焼きそば、じゃが芋ダシヤ

【三月菓子】
沖縄の行事に「浜下り(旧暦3月3日)」があります。日頃慌ただしい女性たちは海へ行き、潮干狩りなどで楽しみました。浜辺で重箱につめた三月菓子を食べてました。

14(木)

牛乳、ごま菓子、絞の天ぷら、フーチバージュシー、デーニイチ

【3月ウマチー献立】
明日は沖縄の行事3月ウマチーです。旧暦の3月15日に行われます。麦の収穫を祝い、神様へ麦を使った料理を供えて、豊作を感謝します。ジュシーに麦が入っています。

15(金)

牛乳、フルーツヨーグルト、春のナッツサラダ、ハンバーグソースかけ、バーガーパン、グリーンスープ

【春の食材を味わおう】
春の食材は、ビタミンがたっぷりです。ビタミンは体の健康に保つために大切な栄養です。給食の春の食材はグリーンピース、キャベツ、金時にんじんです。

18(月)

牛乳、抹茶蒸しパン、ミートライス丼、レンズ豆のスープ

【新茶の季節です】
新茶の季節です。茶摘みのニュースもテレビで放送されています。今日は大宜味のお茶の葉を使った蒸しパンです。鮮やかな色と香りを楽しみながら食べましょう。

19(火)

納豆、牛乳、ひじきのツナ和え、唐草卵焼き、麦ごはん、ごぼうのみそ汁

【唐草模様の卵焼き】
唐草模様を知っていますか？よくアニメの泥棒が持っている風呂敷で緑の渦巻き模様です。実は縁起の良い模様で草や蔓が伸びることを表していて、長寿の意味があります。

20(水)

日向夏みかん、牛乳、わかさぎのエスカパージュ、春野菜のスパゲティー、チーズ粉ふき芋

【春野菜で元気に！】
春野菜のひとつ「アスパラガス」を紹介いたします。アスパラガスは、疲れた体を早く元気にする効果があります。新生活で少し休みにアスパラガスを食べましょう！

21(木)

牛乳、酢みそ和え、御三味(揚豆腐、ごまこんにゃく)、麦ごはん、ハンゾウ鶏汁

【第3木曜は琉球料理の日】
毎月第3木曜日は「琉球料理の日」です。琉球料理は長寿の源として世界から注目される沖縄の郷土料理です。毎月第3木曜の給食は琉球料理を献立で紹介いたします。

22(金)

牛乳、いちごジャム、ミモザサラダ、鮭のフライ、コッペパン、大根のクリームスープ

【大根はどこを食べている？】
大根は冬から春にとれる野菜です。旬がもうすぐ終わります。大根の白い部分は「根っこ」です。根を食べる野菜です。よく見るとひげのようなものが残っています。

25(月)

牛乳、タマ菜ウサチ、鶏肉のシークワサー焼き、菜の花ごはん、アーサ汁

【旬のタマ菜でウサチを楽しもう！】
タマ菜とは、ウチナーグチでキャベツのことです。春に採れるキャベツは柔らかいので、ウサチ(=あえもの)にしました。新鮮な旬の食材を味わいましょう！

26(火)

オレンジ、牛乳、ひじきの炒り煮、魚の人参ソース焼き、麦ごはん、大根のみそ汁

【ひじきで鉄を補おう】
体に大切な栄養のひとつ「鉄」があります。鉄は血液の中に酸素を運ぶ働きをします。足りない元気がでません。成長期はしっかりと食事から鉄をとりましょう。

27(水)

バナナ、牛乳、中華あんかけ麺、中華和え

【新鮮食材は栄養満点！】
中華あんかけ麺は大宜味産の採れたてキャベツを使用しました。新鮮な食材は栄養が減らずに残っていて、水分たっぷり、香りも高くおいしく食べられます。

28(木)

牛乳、死オカウサ、麩ダシヤ、お豆のごはん、ゆし豆腐汁

【グリーンピース=えんどう豆】
春は新芽の季節です。豆もさやごと食べるスナップえんどうやさやいんげんが今が旬となっています。よく知っているグリーンピースは若いえんどう豆のことです。

4月の給食目標
給食のきまりを守ろう

しっかり手を洗おう！

新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。

給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。

マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

食事のマナーを身につけることで、食べ物をごぼしたりせず、みんなで気持ちよく食べることができます。和食の基本の形として、ごはんは左、汁物は右となっています。おはしは正しく持つ練習をしましょう！

ごはんはひだり、しるものはみぎ。配ぜん図を見て置く位置を確認しましょう。

正しい食事のマナーで食べると気持ちがいいね！

おわんは持ちましょう。正しくおはしを使いましょう。