

# 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。おわんの小マークは小さ  
いおわん、大マークは大きいおわん  
を使います。  
★ひとくちメモはこんだてのお知らせ  
です。

### 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！

## 給食当番の衛生王子様

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- 髪が長い人は結びましょう
- 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ょう
- 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。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

10(月)

- みかん
- コロッケ
- 小: ガルパンソ サラダ
- 大: 野菜チキンカレー
- 麦ごはん
- 牛乳

11(火)

- シークワーサーゼリー
- ひじきの炒り煮
- 小: 琉球スギの人参ソース焼き
- 大: 大根のみそ汁
- 麦ごはん
- 牛乳

12(水)

- ごま菓子
- 小: 焼きスルルーのシークワーサーかけ
- 大: じゃがいもタシャヤー
- 沖縄焼きそば
- 牛乳

13(木) 祝入学・進級献立

- 桜餅
- 小: タマナーウサチ
- 大: イナムドウチ
- 琉球スギのごま天ぷら
- 牛乳

14(金)

- いちごジャム
- 小: ミモザサラダ
- 大: 大根のクリームスープ
- ポークシソウステーキ
- 牛乳

【頑張るぞ！新学期！】  
新しい学年で給食が始まりました。みんなで協力して、楽しい給食時間を過ごしましょう。ガルパンソは「ひよこ豆」のことで、力を合わせて頑張りましょう！

【『琉球スギ』って何？】  
琉球スギは今、沖縄で養殖が注目されている魚です。大きさは1.5メートルほどの白身魚です。大宜味村の養殖業者さんより提供していただきました。

【日本一早い沖縄の新じゃが】  
沖縄のじゃがいもは2～4月に収穫されます。新じゃがは皮が柔らかく丸ごとつるととりやすくおいしいと言われています。今日は大宜味村産を使いました。

【入学・進級お祝い献立】  
入学・進級おめでとうございませう。学年もひとつ上がり、新しい学習も始まります。これからは新しい1年とみなさんの成長を願って、お祝い献立です。

【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。

17(月)

- ①ごはん
- ②やさしいチーズ
- ③ミートの順で配ぜんします
- 小: 抹茶きな粉ナッツ
- 大: レン豆のスープ
- ミートライス丼
- 牛乳

18(火)

- 納豆
- ひじきツナサラダ
- 小: 唐草卵焼き
- 大: ごぼうのみそ汁
- 玄米ごはん
- 牛乳

19(水) 食育の日

- 豆クリームカップケーキ
- 小: わかさぎのエスカベージュ
- 大: 春野菜のスパゲティ
- 牛乳

20(木) 琉球料理の日

- 三月菓子
- 小: フーチーバーजू
- 大: ゆし豆腐
- デークニーイリチ
- 牛乳

21(金)

- フルーツヨーグルト
- 小: キャベツナッツサラダ
- 大: グリーンスープ
- ハンバーグソースかけ
- 牛乳

【新茶の季節です】  
やんばる地域は4月に茶摘みが行われます。今日は大宜味の特産カラキパウダーと抹茶を合わせたきな粉ナッツです。カラキと抹茶の香りを楽しみましょう。

【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。

【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！

【第3木曜日は琉球料理の日】  
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木曜日の給食は琉球料理を献立で紹介いたします。

【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ク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。

24(月)

- 野菜の酢みそ和え
- 小: 麦ごはん
- 大: ハンパシ汁
- 焼き豆腐きのこあん
- 野菜ふりかけ
- 牛乳

25(火)

- 黒糖ゼリー
- 小: 小豆ナッツ
- 大: すり身団子汁
- もずく丼
- 牛乳

26(水)

- バナナ
- 小: じゃが丸
- 大: 中華あんかけ麺
- 牛乳

27(木)

- 麩タシャヤー
- 小: 大根飯
- 大: アーサ汁
- 鯖のみそだれ
- 牛乳

28(金)

- オレンジ
- 小: ベビーチーズ
- 大: 粟米湯
- 棒々鶏
- 牛乳

【バンジ鶏は大宜味育ち】  
バンジ鶏は大宜味にある安室養鶏場で育った鶏の名前です。ウチナーグチで「サラバンジ」は「真っ盛り」という意味を表します。おいしい真っ盛りということです。

【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タンといいます。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。

【新鮮食材は栄養満点！】  
中華あんかけ麺に大宜味村産の採れたてキャベツを使いました。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。

【旬のタマ菜を味わおう！】  
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く、甘味があります。今日は麩タシャヤーに使いました。新鮮なタマ菜を味わいましょう！

【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、体をつくる赤の食品です。

食事のマナーを身につけることで、食べ物をこぼしたりせず、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！

正しい食事のマナーで食べると  
気持ちがいいね！

配ぜん図を見て  
置く位置を確認しましょう。

ごはんはひだり  
しるものはみぎ

おわんは持ちましょう。  
正しくおはしを使いましょう。

残さずきれいに  
食べたら  
重たてはし  
そいつを立って  
重たてはし

ありがとう！  
さうそう

食器はみんなで使うものです。  
大切にしましょう。

### 食器の気持ち

ちよつと待って  
わたしたちのこと  
もつと大切に  
して