

配ぜん図録 ひとくちメモ

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。

の衛生引起が 髪の毛が出ないように帽子をかぶる マスクで鼻と口をおおう

髪が長い人は〇 結びましょう

・ 手はせっけんできれいに洗う **朮は~切って〇代** おきましょう

9(火)

大根の ウサチ

小

表ごはん

抹茶蒸しい

小

玄米ごはん

オレンジ

ちょうし わる は け たいちょう おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調 たる ひと とうばん こうたい できたい できらってください。

琉球すぎの 人参ソースタ

大

一ス焼き

4月の栄養指導目標

食べ物の働きについて知ろう

食べ物には3つの働きがあります。赤の食べ 物は、主にたんぱく質・無機質を多く含み、血 や骨・筋肉をつくります。緑の食べ物は、主に ビタミンを多く含み、体の調子を整え、たんぱ く質や糖質の吸収を助けます。黄の食べ物は、 主に炭水化物・脂質を多く含み、働く力や脳の エネルギー源、熱となります。健康な体をつく るためには、いろいろな食品をバランス良く組 み合わせて、朝・昼・夕の3食を食べることが 大切です。



• · · · · • 毎日の給食写真を 見ることができます。大宜味小 ホームページ更新中!



【『琉球すぎ』って何?】

ワルッラセッシ 琉球すぎは今、沖縄で養殖が注目 されている黛です。🌣 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



【入学・進級おめでとう!】

にゅうがく しんきゅう 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 ^ば習も始まります。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、お祝いデザートです。



清潔な白衣(エプロン)を身に着ける

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を

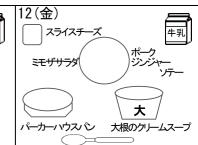
ゅか в 床に置いたりしないようにしましょう。

牛乳

清潔なハンカチを用意する

【頑張るぞ!新学期!】

ぁたら がねん きゅうしゃ はじ 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 ^{©かん} す 時間を過ごしましょう。ガルバンゾ は「ひよこ^{‡か}」のことです。力を合 わせて頑張りましょう!



【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。覚がもうすぐ終わります。大禎 の白い部分は「根っこ」です。根を た 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。

食育の日

19(金)

小

キャベツ ナッツサラタ

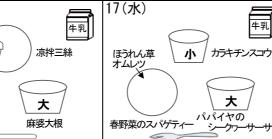
なかよしパン

26(余)





ました 16(火)



18(木) 琉球料理の日



【第3木曜は琉球料理の日】

まいつき だい もくようび りゅうきゅうりょうり 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

ごぼうのクリーム

大

牛乳

マカロニサラダ

大

フィッシュビーンズ

た。どの料理かわかりましたか?

【やんばる産新ごぼう】

お隣の国頭村ではごぼうが生産さ れています。今がおいしい旬を迎え ました。警り篙く、やわらかいごぼ うです。ごぼうはおなかを掃除する 食物繊維が豊富です

【きまりを守って給食を食べよう】 セッラレょᢗじかん 給食時間はみんなで楽しく過ごした

ハです。当番活動や教室の清潔を協力 して整えて、給食を迎えましょう。特 に手洗いは健康を保つために食事の前 た必ず行いましょう。

牛乳

天ぷら

琉球すぎの

大

バンジ鶏のお汁

春野菜のひとつ「アスパラガス」 を紹介します。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。新生活で少し一休みにアスパ ラガスを食べましょう!

【春野菜で元気に!】



【毎月19日は食育の日】

毎月19日は「食育の日」です。 黔 テュメ^{、 メネメテタ} ^{テュメ}食では大宜味や地域の食材を使った献 立から、地域の魅力を知ってもらいま す。今日はシークヮーサーを使いまし



23(火)

イリチ

小

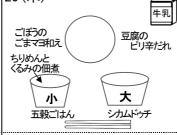
もちきびごはん

4月第3日曜はもずくを知っても バンジ鶏は江洲にある安室養鶏場 れています。 * 真っ盛りということです。



【新鮮食材は栄養満点!】

中華あんかけ麺には旬の春キャベ 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、替りも答くおいしく食べられま



【シカムドゥチって何?】

シカムドゥチはお祝いの席でおもてな

た しに出された琉球料理のひとつです。豚

たにく 肉やかまぼこ、冬瓜など贅沢に使われま

りゅうきゅうおうちょうだい しからく つか す。琉球王朝時代は鹿肉を使ったことが

なまえ、 posio 名前の由来となっています。

【大宜味産カラキ】

アップルカラキトースト

大宜味村がカラキ(沖縄シナモン)の 生産をしていることを知っています か?沖縄では昔から薬や香辛料として 使ってきました。香りよく、匂いはや る気アップする効果があるそうです。

【もずくでおなか元気に!】

らおうと制定された「もずくの日」 です。もずくのヌルヌルは食べると おなかを掃除し、健康になるといわ

【バンジ鶏は大宜味育ち】

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。おいしさ



【ハヤシライスは日本発祥!?】

ハヤシライスは日本人が作り出した洋 後と言われています。野菜や肉を煮込ん だ料理をごはんにかけて、ふるまったこ とからおいしいと評判になり、街のレス トランメニューとなったそうです。



配ぜん図を見て 置く位置を確認しましょう。



おわんは持ちましょう。 正しくおはしを使いましょう。



食器はみんなで使うものです 大切にしましょう。







(下記QRコード) にて、 学校給食で提供している地 域の特色あるメニューや人

気のメニューを 更新しています。 ご家庭でもお 試しください。

