

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。

給食当番の衛生チェック

- 髪が長い人は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。

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、朝・昼・夕の3食を食べることが大切です。

しっかり手を洗おう!

右のQRコードをスマートフォン等で読み取ると、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!

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。

9(水) 小1年欠食

牛乳

- ほうれんそう オムレツ
- フルーツ ヨーグルト
- はるやさしのスプゲイ
- こざかなとナッツのあまがらめ

【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!

10(木) 初入学・進級

牛乳

- おひゆデザート
- ハンバーグ
- ガルパンソ サラダ
- むぎごはん
- ポークカレー

【頑張るぞ新学期! 入学進級おめでとう】
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」のこです。力を合わせて頑張りましょう!

11(金)

牛乳

- ベビーチーズ
- マカロニサラダ
- アップルナッツトースト
- ポークビーンズ

【朝ごはんを食べていますか?】
朝ごはんは一日を元気に過ごすために大切な働きをします。朝食欲がない人も、おにぎりやチーズをのせたトーストなら手軽に食べられます。まずは一品から始めましょう!

14(月)

牛乳

- サンクワチ グリーン
- ミギーあえ
- 小 だいこんめし
- 大 アーザビ

【三月菓子をもって浜下り】
沖縄の行事「浜下り」は旧暦3月3日に女の子の節句として、浜辺に行き、海水で身を清めて邪気を払いました。重箱につめた「三月菓子」を持って潮干狩りを楽しみます。

15(火)

牛乳

- だいこんのシークワサー
- ウサチ
- さかなの にんじんソースやき
- 小 むぎごはん
- 大 にくじゃが

【きまりを守って給食を食べよう】
給食時間はみんなで楽しく過ごしたいです。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に必ず行いましょう。

16(水)

牛乳

- スナックアーモンド
- ジャンボひじきしゅうまい
- ちゅうかあんかけめん
- ちゅうかつナナサラダ

【アーモンドは実? 種?】
アーモンドは木の実がつきます。実は梅の実によく似ていて、私たちが食べているのは、実の中にある種の中心の部分です。

17(木) 琉球料理の日

牛乳

- オレンジ
- デーキューイリチー
- さかなてんぷら
- 小 もちぎごはん
- 大 どりのおつゆ

【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。

18(金)

牛乳

- いちごジャム
- キャベツ ナンソサラダ
- コッパン
- 小 さぼのガレムニエル
- 大 にんじんスープ

【新鮮食材は栄養満点!】
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、香りも高く葉がやわらかいののでサラダでおいしく食べられます。

21(月)

牛乳

- キャロットマフィン
- こもちしやもフライ
- 大 ベーコンあおなのチーズそうすい
- 小 こぶきも

【にんじんは給食に欠かせない野菜】
にんじんは英語で「Carrot (キャロット)」です。今日はデザートのマフィンに使っています。目の元気を保つ栄養ビタミンAがたっぷりです。色もきれいなので給食では毎回使います。

22(火)

牛乳

- オレンジ
- だいこんとあおなのごまあえ
- 大 そぼろどん
- 小 ごぼうのみそ煮

【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。香り高く、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。

23(水)

牛乳

- ひゅうがなつみかん
- スルルグラーからあげシークワサー
- 小 おきなわやきそば
- 大 インガナズーネー

【インガナは大宜味の長寿の秘訣?】
琉球王朝時代から食べられてきたインガナ。苦菜のことをいいます。病気を防ぐビタミンCやビタミンAを多く入っています。大宜味のおじい・おばあはよく食べていたので長寿かもしれません。

24(木)

牛乳

- ごぼうのごまマヨあえ
- とうふのピリからだれ
- 小 むぎごはん
- 大 シカムドウチ

【シカムドウチって何?】
シカムドウチはお祝いの席でおもてなしに出された琉球料理のひとつです。豚肉やかまぼこ、冬瓜など贅沢に使われます。琉球王朝時代は鹿肉を使ったことが名前の由来となっています。

25(金)

牛乳

- パインライス
- モモザサラダ
- 大 パーカーハウスベ
- 小 ポークジンジャーソテー
- 大 だいこんのクリームスープ

【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。

28(月) 小学校欠食

牛乳

- まっちゃむしん
- リャンパンサヌー
- 小 むぎごはん
- 大 マーポーだいこん

【ピリッと刺激で塩分摂取を減らす】
塩分の摂りすぎは、将来の生活習慣病を招く恐れがあります。毎日の食事の塩分量を減らすことが必要です。スパイスや辛味を料理に加えると、塩分量を抑えられます。

29(火) 昭和の日

30(水)

牛乳

- オレンジ
- ひじきとやさのむしどうふ
- 小 コールスローサラダ
- 大 スプゲイナポリタン
- あげじゃが

【新じゃがを味わおう!】
じゃが芋がたくさん穫れる季節です。新じゃがはホクホクと甘さも感じることができます。今日は地域の農家さんから直送の新鮮なじゃが芋です。

食器の気持ち

食器はみんなて使うものです。大切にしましょう。

ちよっと待って、わたしたちのこともっと大切にしよう。