



給食だより

平成31年4月26日
西が岡小学校

新緑が目まぶしい季節になりました。新しいクラスにも慣れ、緊張がほぐれるころですが、同時に季節の変わり目で疲れの出やすい時です。バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。

5月の給食目標

「食事のマナーを身につけよう」

- 食前・食後のあいさつをきちんとしましょう。
- はしやスプーンを正しく使いましょう。
- 背筋を伸ばして、良い姿勢で食べましょう。

茶わんを手に
持って食べると
姿勢もよくなりま
す。

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。

他人の迷惑に

ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事にふさわしくない話したりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

食器をきちんと 持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。
食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しくなります。



感謝の気持ちを

忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

今月の献立について

- 今月から家庭配布用の献立表がA4サイズになりました。
- 市内産の野菜を使用し、地産地消に取り組んでいます。市内産の野菜は農協や区内の農家から届きます。今月はこまつな・トマト・キャベツを使用します。
- 献立に一部変更があります。
 - 7日(火) 「あさりとトマトのスパゲティ」に泉区産のトマトを使います。(あさりのスパゲティを変更)
 - 29日(水) 6月1日の創立記念日をお祝いして「赤飯」を炊きます。(ごはんを変更)
材料 もち米・小豆・ごま・塩
 - 31日(金) 「卵とトマトのスープ」に泉区産のトマトを使います。デザートは「いちごシャーベット」です。(中華スープ・いちごゼリーを変更)
※ いちごシャーベットには乳・卵の使用はありません。

今が旬です！

泉区ではハウス栽培のトマトが収穫の最盛期です。



真っ赤なトマト
リコピンいっぱい

トマトの赤い色はリコピンというカロテノイドの一種です。体内でビタミンAにはなりません、すぐれた抗酸化作用があり、老化の原因を抑制する働きなどがあるといわれています。

給食では加熱調理が原則なのでトマトは煮込み料理やスープなどに使っています。

トマトにはうま味成分のグルタミン酸が多く含まれます。そのうま味を生かした「卵とトマトのスープ」も人気です。

泉区で作られているトマトはJAや農家の直売所で手に入ります。

ベ이스ターズ青星寮カレーは好評でした。(4月25日実施)

「横浜ベ이스ターズ青星寮カレー」は今年3年目の実施です。たまねぎをじっくり炒めた甘みとコク、スパイスのクミンの香りが特徴です。

当日は選手からのメッセージも放送しました。



給食当番、配膳にチャレンジ

1年生の給食当番は白衣を着ることから始まり、一人分が盛り付けられたトレーを机までこぼさずに運ぶこと、そしてごはんやおかずを盛り付けることにチャレンジしています。量を考えながら同じように配るのは難しい作業ですが、できることがどんどん増えています。

初めて食べる食品や料理もありますが、一口ずつ味わって「食歴」を増やします。



ししやもフライ
がおいしいよ！

ひじきはごはんの
上にのせるんだよ。

ししやもは
2本だね。



野菜を育ててみましょう

今、ホームセンターや花屋さんには夏野菜の苗がたくさん並んでいます。家庭でもプランターで簡単に作れる野菜もあります。自分で育てて食べる経験は野菜が好きになるきっかけになります。育てておいしく食べる楽しさを体験してみましょう。



