

ぱくぱく



令和3年5月7日

よこはましりつとよだしょうがっこう
横浜市立豊田小学校

ごがつ インフォメーション5月



給食がはじまってから一か月がたちます。「今年も給食は残さず食べよう」、「今までより少し食べられるようになるといいな」などいろいろな思いをもって給食の時間を過ごしていると思います。また返却の時間の際には「今日もおいしかったです」、「いつもおいしい給食ありがとうございます」などたくさんの嬉しい声があります。

ご家庭でも給食の様子を話題にいただくと嬉しいです。

1年生の給食をのぞいてみると、白衣を着ることや、なれない配膳などをとても一生懸命にやっていました。

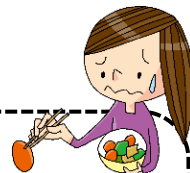


ごがつ こんだて 5月の献立

- * 旬の食品を多く取り入れました。(かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・糸みつば・アスパラガス・ごぼう・メロン)
- * こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。
- * 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。(回鍋肉・アイスクリーム)
- * 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、オリンピック発祥の地のギリシャの料理を取り入れました。(レヴィシアスーパ→レヴィシア=ひよこ豆、スーパー=スープ)
- * 献立変更

31日 はいがごはん・ベ이스ターズ青星寮カレー・ごま酢あえ・プルーンはっこう乳
→ごま酢あえの切干しだいこんを割干しだいこんに変更します。

しがつ きゅうしょく 4月の給食をふりかえって



☆残りの少ない献立☆

- 1位 肉じゃが 0.75% (3.5人分)
- 2位 ハンバーグてりやきソース 0.8% (4人分)
- 3位 麻婆豆腐 1.8% (9人分)

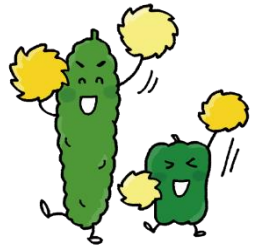
★残りの多い献立★

- 1位 さわらのあんかけ 7.6% (38人分)
- 1位 くきわかめスープ 7.6% (38人分)
- 3位 キャベツサラダ 7.2% (36人分)

※ご飯・パン・牛乳を除いたものになります。

一口だけでも食べてみよう！

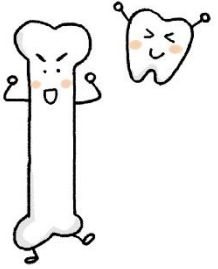
食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくなくして、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口チャレンジして食べてほしいです。



成長期に大切なカルシウム！



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切です。それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。



背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントを紹介합니다。

よい姿勢をつくるためのポイント



***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりにしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている



ひじをついている



横向きに座っている
