

5月給食だより



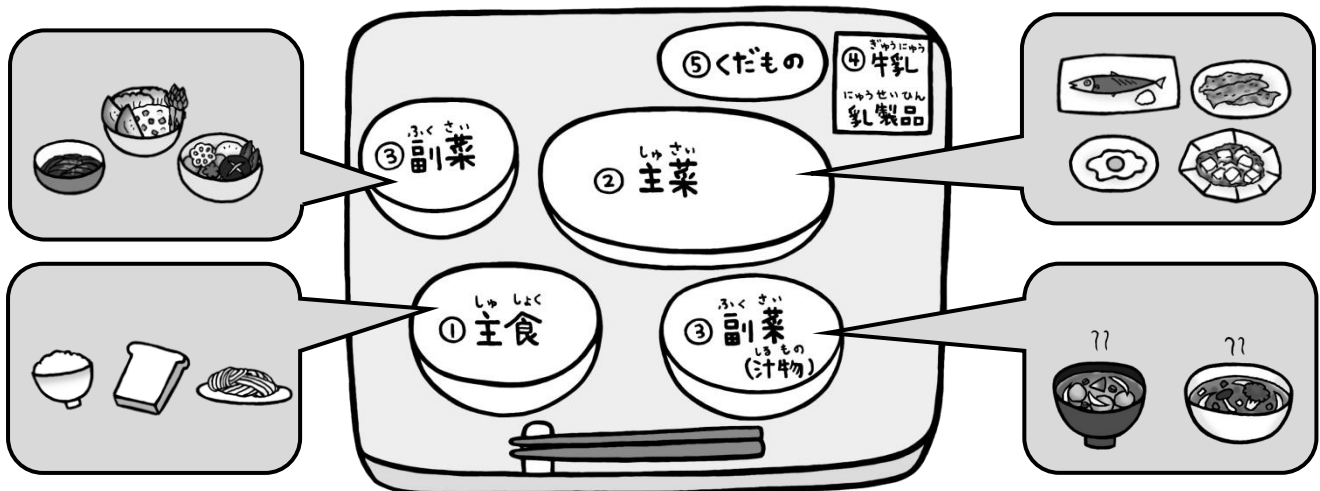
錦小学校 平成28年5月2日

新学期がスタートして、1ヶ月がたちました。新しい環境にもなれてきた頃でしょうか？ 連休をどう過ごしていますか？ 連休は、休みといえども疲れがたまりやすい時期です。朝昼夕と、3度の食事を大切に、規則正しい生活を心がけましょう。

連休明け、元気に登校してくれることを願っています☆

バランスよく食べよう ～食事の基本形～

体を動かすエネルギーも、体を作る材料や、体を病気から守るために必要なものも、すべて毎日の食事から得ています。体も心も大きく成長している途中のみなさんは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。栄養バランスが整った食事にするためには「主食+主菜+副菜」がそろった「食事の基本形」を意識しながら食べることが大切です。



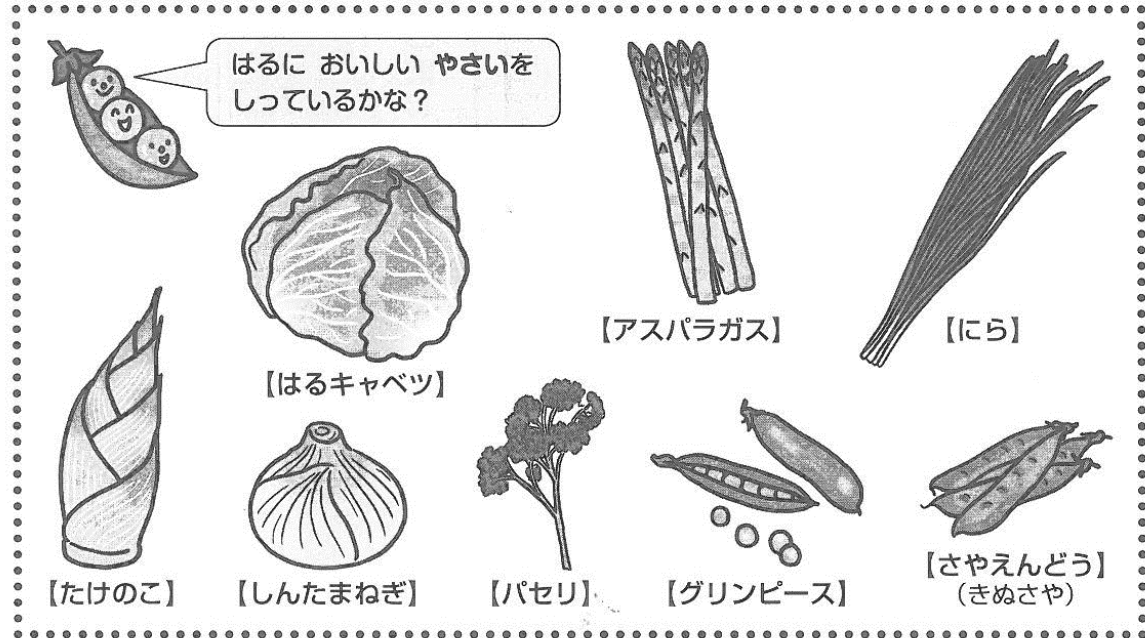
- ①主食 …………… 体を動かし、脳を働かせるエネルギー源(炭水化物)をたくさん含んだ食べ物。ご飯、パン、めん類など。
- ②主菜 …………… 体をつくる材料(たんぱく質)をたくさん含む、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使った食事の中心になるおかず。
- ③副菜 …………… 体を病気から守ったり、調子を整えるもの(ビタミン・無機質・食物繊維)が豊富な野菜、海そうを多く使ったおかず。みそ汁・スープなどの汁物と2品そろえる。

【さらにそろえようといもの。デザートやおやつに食べてもよい】

- ④牛乳・乳製品… 丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
- ⑤くだもの …… ビタミン、エネルギー源(炭水化物)をさらにとることができる。

きゅうしょく 給食には、たくさんの旬の食材を取り入れています！

はるに美味しい「やさい」いろいろ♪



5月 2日 チャイルドライス：グリーンピース

5月10日 グリーンサラダ：アスパラガス

5月11日 たけのこご飯：たけのこ

5月17日 さわらのオープン焼き：パセリ

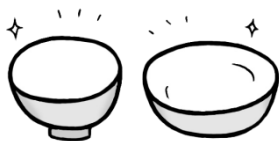
5月19日 五月汁：さやえんどう、たけのこ

この他にもたくさん使われているよ！
さが探してみよう☆

後片付けのお願い

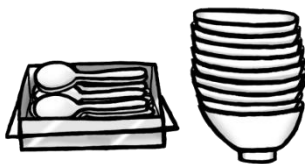
「ごちそうさま」。給食を食べた後の元気なあいさつを聞くと、とてもうれしくなります。
ただ給食はそこで終わりではありません。みなさんが後片付けをきちんとしてくれると、食器
を洗って片付け、明日の準備をされる調理員さんの仕事がとてもスムーズに進みます。

食器はきれいにして
返す。



ご飯つぶや細かい野菜などが
食器のまわりについていませ
んか。きれいに食べてから返
しましょう。

食器を種類ごとに
向きをそろえて返す。



食器を種類ごとに重ねて返し
ます。はしやスプーンの向き
もきちんとそろえてね。

おぼん(トレイ)にごみが
のっていないか確認する。



おぼんにストローの袋などの
ごみのはさまっていると機械
の故障の原因になります。