

給食だより

令和5年4月28日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜 康史
栄養士 森田 真菜美

新年度が始まり一か月が経ちました。1年生も給食準備や片付けが上手にできるようになってきました。新しい学年やクラスに慣れるとともに、疲れが出てくる時期でもあります。疲れたら早めに休み、朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう。

朝食で3つのスイッチオン

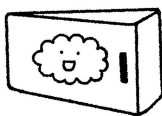


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

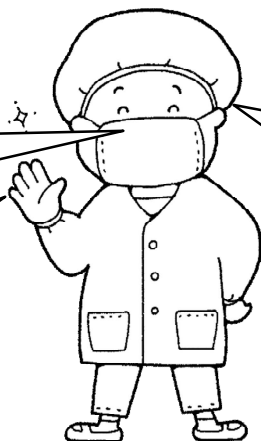
☆5月の給食目標 身支度や配膳をしっかりとしよう

給食当番は身支度も大切なお仕事です

★マスクは鼻まで
おおいましょう

★つめは短く
き切りましょう

★ぼうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう



★給食当番はクラス全員の給食を扱う大事な仕事です。クラスのみんなのために、給食当番はきちんと白衣を身に付け、配る前には特に丁寧に手を洗いましょう。



5月のこんだてから



1日(月) 八十八夜の行事食

立春から数えて88日目を八十八夜と言ひ、今年は5月2日にあたります。この日に摘んだ新茶を飲むと病氣にならないといわれています。子どもたちの健康を願ひ、抹茶のカップケーキを作ります。

2日(火) 端午の節句の行事食

5月5日は端午の節句です。こいのぼりや兜を飾り、ちまきや柏餅を食べて、男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事です。ちまきをイメージして中華風のおこわを作ります。

18日(木) 郷土料理 高知県

かつお飯は、高知県の郷土料理です。高知県の特産品である生姜とかつおを甘辛く煮たものをご飯と混ぜた料理です。土佐の漁師町で、タタキや刺身で食べた後、残ったかつおで作っていたようです。

22日(月) 世界の料理 韓国

タットリタンは、鶏肉とじゃがいも、玉ねぎ、にんじんなどを煮込んで作る韓国料理です。コチュジャンが味付けのポイントです。

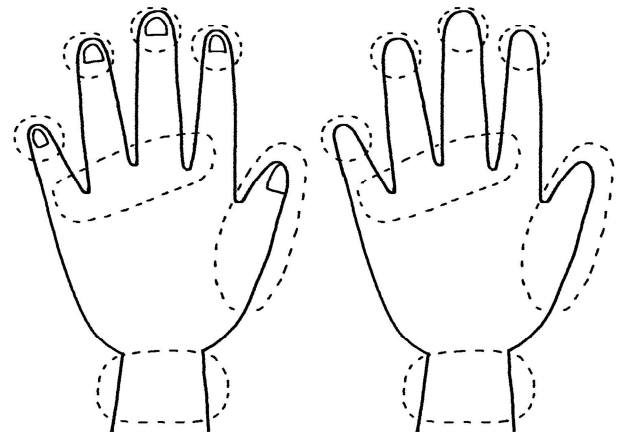


せっけんを使って 手を洗いましょう

手は、さまざまなものに触れるので、気付かないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。トイレの後や、外から帰ったとき、食事の前後など、必ず石けんを使って洗いましょう。



洗い残しの多い部分



手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身に付けることが大切です。