

給食だより

5月の目標
「丈夫な体をつくろう」

令和3年5月号
久喜市教育委員会

新緑の美しい季節となりました。気持ちのよい時季ですが、新学期の緊張から疲れも出やすいときです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、バランスの良い食事で、毎日を元気に過ごしましょう。



食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫をしましょう。

食べるときの姿勢

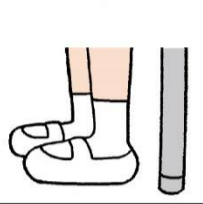
よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る

背もたれに寄りかからない

机と体はこぶし1つ分あける

両足を床につける

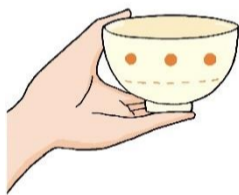


和食の食器の並べ方



和食の場合は、ごはんは、左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

お茶わんの持ち方



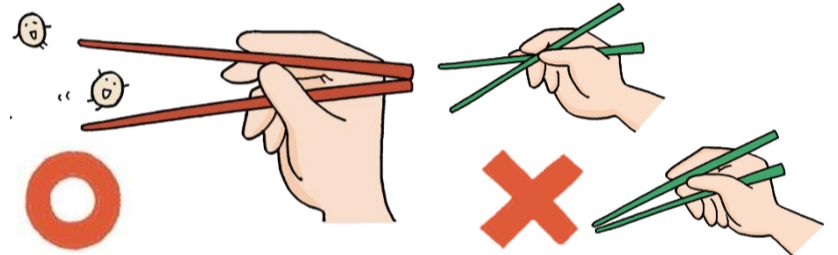
4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は、感謝の気持ちをあらわしています。食事に関わる人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

はしの持ち方



はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

「献立のポイント」



成長期みなさんに必要な栄養素をバランスよく取り入れ、特に不足しがちな鉄やカルシウムを多く摂れるよう献立を立てました。残さず食べて、丈夫な体をつくりましょう。

☆5月の市内統一献立☆

教科関連献立「陸上大会・部活動応援献立」26日(水)【ご飯 牛乳 とんかつ ひじきのサラダ あさりのみそ汁 アセロラゼリー】
「かみかみ献立」21日(金)【麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら 若竹汁】

☆もう一度食べたい菖蒲学校給食センター☆

今月も、みなさんからいただいた『料理への思い』や『給食の思い出』を一部ご紹介します。



手作り
ハムカツ

- ・衣がサクサクして、おいしかったです。
- ・たまに出るハムカツを、毎回楽しみにしていました。



そうめん汁

- 私は、めん類が大好きなので、たまにしかでないそうめんをいつてるか毎年楽しみにしていました。もう一度食べたいです。

- ・味が浸みこんでいて、いろどりがきれいでおいしかったです。
- ・おかわりするくらいおいしかったです。



肉じゃが

- ・昔のハンバーグみたいで、なつかしかったです。
- ・肉汁が口の中でじゅわっと広がって、食べた瞬間あまりのおいしさに感激しました。



手作り
ハンバーグ



- ・毎日いろんなメニューが食べられてよかったです。
- ・とても思い出に残る料理がたくさんあり、どれもおいしかったです。



カレー

- ・カレーの味が世界一です。とても元気になる給食です。
- ・学校で食べるカレーは、とてもおいしかったので、ぜひまた作ってください、また食べたいです。

★久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、菖蒲学校給食センターへお問い合わせください。

【お知らせ】5月から久喜市教育委員会の移転に伴い、学校給食課の連絡先が変更になります。変更後の連絡先：0480-58-1111