






きゅうしょくメモカレンダー

4月 Aコース



多摩市立学校給食センター 永山調理所

月	火	水	木	金
<p>ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>新入生を迎えて、新しい1年が始まります。学校給食は、成長期のみなさんの心と体の発達や健康のため、栄養バランスを考えて作っています。安全や衛生に配慮し、季節ごとの旬の食材を取り入れ、行事食や郷土料理、お楽しみ給食など、バラエティに富んだ給食を提供していきますので、楽しみにしてください。また、魚や野菜など苦手な人が多い食材も、みなさんに挑戦してもらえよう、味付けや調理法を工夫しています。まずは一口チャレンジしてみてください！</p>				<p>☆「よ(4)い(1)歯(8)」☆</p> <p>4月18日は「よ(4)い(1)歯(8)」と読む語呂合わせから、「よい歯の日」です。4月の献立では、白玉や、いか、ごぼう、ししゃも、切干大根、たくあんなど噛みごたえのある食材がたくさん登場します。よく噛むと唾液がたくさん出て、虫歯を作る菌を弱らせたり、脳の働きもアップします。よく噛むことを意識して食べましょう！</p>
<p>給食当番の服装の確認！</p> 	<p>7  ☆ 味噌ポテト ☆</p> <p>「味噌ポテト」は、埼玉県秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。秩父地方の農家では、「小昼飯」と呼ばれる農作業の合間や小腹が空いたときに食べる郷土料理がいくつかあり、「味噌ポテト」はその代表的な一品です。ゆでたじゃが芋に衣を付けて揚げ、甘い味噌だれをかけました。味わって食べてください！</p>	<p>8  ☆ かぶ ☆</p> <p>かぶの旬は、春と秋の2回です。春のかぶは、成長するスピードが早いので、根がみずみずしく皮が薄いのが特徴です。『日本書紀』に記録があるほど、昔から栽培されている野菜で、地域特有のさまざまな品種があります。よく見るのは、白くて丸い形の「小かぶ」ですが、赤色や紫色、様々な形や大きさのものがあります。ぜひ調べてみてください！</p>	<p>9  給食の約束事①</p> <p><u>手をきれいに洗いましょう！</u></p> <p>さまざまなものを触る手には、たくさんの細菌やウイルスなどが付いています。給食の前には石鹸やハンドソープを使って、丁寧に手を洗って清潔なタオルやハンカチで手を拭くようにしましょう。</p>	<p>10  ☆ たけのこ ☆</p> <p>たけのこは1年のうちで4月から5月の、短い期間しか収穫することができない野菜で、春の味覚を代表する食材です。「筍」という漢字は、「竹」と「旬」という字から成りますが、成長が早く、土から芽が出て、10日ほど(一旬)で竹になることに由来しています。今日は、「おかか炒め」にしました！</p>

<p align="center">月 13</p> <p align="center">給食の約束事②</p> <p>心を込めて食事のあいさつを！ 食事には、動植物の命や、食べ物を育ててくれた人、運んでくれた人、食事を作ってくれた人の気持ちが込められています。「いただきます」と「ごちそうさま」は、その命や人々に感謝する言葉です。心を込めてあいさつをしましょう。</p>	<p align="center">火 14</p> <p align="center">給食の約束事③</p> <p>食器は大切に扱きましょう！ 給食で使う食器や器具は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱うと割れたり、壊れたりしてしまいます。片づけるときは、食べ物が食器に残らないようにして、そっと重ねて食器カゴに戻しましょう。</p> 	<p align="center">水 15</p> <p align="center">給食の約束事④</p> <p>何でも食べてみよう！ 食べたことがないと一口も食べずに残ってしまう人がいます。食べてみると意外とおいしく食べられるかもしれません。食物アレルギーがある人以外は、まずは一口挑戦してみよう！</p> 	<p align="center">木 16</p> <p align="center">給食の約束事⑤</p> <p>よい姿勢で食べましょう！ ひじをつかずに背筋を伸ばし、食器を手にとって食べるようにしましょう。また途中で立ち歩いたり、食べ物を口に入れたままおしゃべりすることはよくありません。みんなで気持ちよく食事ができるように心がけましょう。</p> 	<p align="center">金 17</p> <p align="center">☆ 豚肉 ☆</p> <p>豚肉には、ビタミンB1と呼ばれる疲れをとってくれる栄養素が多く含まれています。体を作るもとになるたんぱく質も含まれています。今日は、豚肉を使った「豚汁」を出します。豚汁に入っている「ねぎ」は、豚肉と一緒に食べるとビタミンB1の吸収を高めてくれます。4月は疲れがたまりやすい時期です。しっかり食べて体を元気にしましょう！</p> 
<p align="center">20</p> <p align="center">給食の約束事⑥</p> <p>食器を正しく置きましょう！ 手前の左側に「ごはん」、右側に「汁もの」、「ごはん」と「汁もの」の間の向こう側に「おかず」を置きます。「箸」は一番手前側、「牛乳」は、こぼれないように奥側に置きましょう。</p> 	<p align="center">21</p> <p align="center">給食の約束事⑦</p> <p>よく噛んで食べましょう！ 食べ物を口にたくさん詰め込んだり、よく噛まずに飲み込んだりすると、喉に詰まって危険です。食べ物が小さくなるまで、しっかり噛めましたか？ 飲み込む前に、あと5回噛みましょう。</p> 	<p align="center">22</p> <p align="center">☆ 春野菜 ☆</p> <p>春野菜は、秋ごろに種をまき寒い冬を乗り越えるため、ビタミン類や、食物繊維、ミネラルが豊富です。また、みずみずしく、やわらかく、シャキシャキした食感が楽しめます。今日の「春野菜の味噌汁」には、春が旬のキャベツや玉ねぎ、あさつき、たけのこを、「肉じゃが」には、旬のじゃが芋とグリーンピースを使っています！</p> 	<p align="center">23</p> <p align="center">☆ 回鍋肉 ☆</p> <p>回鍋肉（ホイコーロー）は、豚肉とキャベツやピーマンなどを炒めて、トウバンジャンやテンメンジャンなどで、味付けをした料理です。鍋を回す肉と書いて、ホイコーローと読みますが、一度炒めておいた肉を取り出し、野菜を炒めて、また肉を鍋に戻すという調理方法を名前にしています。今日は、旬のキャベツやたけのこを使って作りました。</p> 	<p align="center">24</p> <p align="center">☆ 喉につまりやすい食べ物 ☆</p> <p>パンや餅、芋などは喉につまりやすく、給食でも注意が必要な食べ物です。他にも丸く表面がつるっとしたミニトマトや大粒のぶどう、白玉、うすらの卵も誤って飲み込んでしまいやすく注意が必要な食べ物です。ゆっくりとよく噛んで食べてください。また、危険なので食事中は、人を驚かせたり、笑わせたり絶対にしないでください。</p> 
<p align="center">27</p> <p align="center">☆ 鯖 ☆</p> <p>魚へんに春と書いて「鯖」というように、春を代表する魚です。鯖は、春になると卵を産みに日本の近くの海までやってきます。その頃にはたくさんの鯖が日本付近で獲れるようになりますので、春を告げる魚とも言われます。今日は、揚げた鯖に、甘辛いタレをかけました。旬を味わって食べましょう！</p> 	<p align="center">28</p> <p align="center">☆ アップルドレッシングサラダ ☆</p> <p>今日のサラダは、野菜が苦手な人にも、おいしく食べてもらえるように考えた新メニューです。ドレッシングには、すりおろしたりんごを使っています。りんごを使っているので、甘くてさっぱりした味付けです。野菜が苦手な人も、まずは一口食べてみましょう！</p> 	<p align="center">29</p> <p align="center">昭和の日</p> <p align="center">昭和の日</p> 	<p align="center">30</p> <p align="center">☆ 大豆のパワー ☆</p> <p>大豆は、「畑の肉」と呼ばれるぐらい、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。他にも成長期のみなさんに必要なカルシウムや鉄分が含まれています。また、様々な加工食品に変身しています。豆腐や生揚げ、味噌なども実は、大豆から作られています。今月の給食にも登場しているので、隠れた「大豆の仲間」を探しながら食べてください！</p> 	<p align="center">牛乳が給食に毎日できるのはなぜ？</p> <p>牛乳には、成長期のみなさんに必要な骨や歯を作る働きがあるカルシウムが、豊富に含まれています。カルシウムは体にためることができないので、毎日コツコツとすることが大切です。そのため、毎日給食で牛乳が出ます。アレルギーなどで、牛乳を飲むことができない人は、カルシウムを多く含む、ししゃもや、小魚、小松菜、大豆、豆腐などで代わりにとるようにしましょう！</p> 