

食育だより

2018年4月号

新宿区立牛込仲之小学校
校長 佐藤 弘明
栄養士 長澤 千佳

かくにん 確認しよう! きゅうしょく 給食のきまり

給食の時間は、食べ物の栄養、食事のマナーなどを学ぶ時間でもあります。

きまりを守って、友達や先生と楽しい時間を過ごしましょう。

2年生～6年生の人は、給食のきまりを復習しておきましょう。

1年生の人は、おうちで食事の手伝いをして給食当番の練習をしてくださいね!

給食時間に持って来るもの

- ランチョンマット
- きれいなハンカチ
- マスク

給食当番の身じたくチェック★

- 白衣のボタンはとまっていますか?
- かみはぼうしにしまっていますか?
(長い人は結びましょう)
- マスクをつけていますか?
- つめは短く切ってありますか?



準備をする時は・・・

- 配ぜん台は専用のふきんでふきましょう。
- 熱いものや重いものを運ぶ時は、みんなで協力しましょう。
- 全員が同じくらいの量になるようによそいましょう。
- 給食当番以外の人も、早く準備が終わるように協力しましょう。

食べる時は・・・

- 食べる時は元気よく「いただきます!」のあいさつをしましょう。
- マナーを守って楽しく食事をしましょう。
- 苦手なものや、初めて食べるものにも挑戦しましょう。

片づける時は・・・

- 「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- お皿は大切にあげましょう。
- どうしても食べきれなかったものは、入っていた食缶に返しましょう。

4月の旬の食材・給食旅行

給食に登場する旬の食材

生たけのこ、アスパラガス、キャベツ、いちご、なつみ、さわら、わかめ など



★今月の日本一周★

13日(金) 静岡県



- さくらえびとしらすのかき揚げ丼
さくらえび、しらすは静岡県の特産品です。どちらも今が旬の食材です。旬の味覚を味わってくださいね!

★今月の世界一周★

26日(木) ハンガリー



- グヤーシュ
ハンガリーの伝統料理で、パプリカをたっぷり入れて作るスープです。家庭でもよく食べられています。