

4月給食たより

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食の時間が心待ちになるような、おいしい魅力ある給食作りに努めたいと思います。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

給食から学ぶこと

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる場合があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



給食の前に気をつけること

- 教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。**
★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。
- 手をせっけんできれいに洗きましょう。**
★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてください。
- 給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。**
★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。

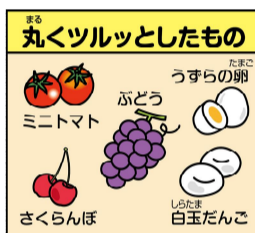
食べるときに気をつけること

- 姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。**
★足を組んだり、いじめる犬食いになりませんように注意しましょう。
- 食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。**
★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。
- 食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。**
★食べ物を吸い込むと危険です。

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

窒息時にみられる「チョークサイン」

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。



季節のおたより

給食では4月7日(火)、14日(火)に登場!



給食にはこれから季節ごとの旬の味がたくさん登場します。

春日薬局薬剤師 難波和世先生のお話

今回は「粘膜を強化させる食品」についてです!



難波和世先生

鼻や喉には粘膜があり、私たちの体の中に細菌やウイルスが侵入するのを防ぐ役割を果たしています。口腔粘膜がすぐに荒れたり、口内炎がでやすいと感じたことはありませんか?

口腔粘膜の強化には、日々の食生活や栄養バランスが深く関係しています。ビタミンやミネラルの不足、生活習慣の乱れ、ストレスなど様々な要因があります。

そこで、粘膜を強化するおすすめの食品を紹介しますので、ぜひ普段の食事に取り入れてみてください。



ネバネバ食品(ムチン)



たんぱく質



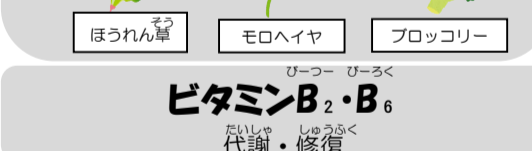
ビタミンA(カロテン)



ビタミンC



ビタミンB2・B6



ビタミンU



4月15日(水) 世界の料理の日 韓国



『ビビンバ、トックスープ』

ビビンバは、韓国語・朝鮮語で混ぜご飯を意味する、朝鮮半島における代表的な料理の一つです。どんぶりにご飯を入れて、その上に肉やナムル、卵、コチュジャンなどの具を載せた料理で、食べる直前によくかき混ぜて食べます。野菜や肉を手早く摂取できるので栄養バランスに優れています。

トックスープは、韓国の伝統的なお餅「トック」が入ったスープ料理です。日本のお雑煮に似ており、韓国では元旦や冠婚葬祭などの祝いの席で欠かせない健康や長寿を願う料理として親しまれています。

韓国の伝統的な料理を美味しくいただきます。



4月17日(金) 郷土料理の日 京都府

『さわらの西京焼き』

西京焼きは、魚を京都特産の甘みのある「西京みそ(白みそ)」に漬け込んで焼いた料理です。明治維新で都が東京(江戸)へ移った後、京都が「西の京」と呼ばれたことにちなんで名付けられました。京都では、昔、魚を保存するための工夫としてみそに漬ける方法が生まれました。甘みが強く、みそが素材のうま味を引き立てるので、上品で香ばしい風味と、しっとりとした柔らかい食感が特徴です。

また、今回のサラダに使われている「水菜」も京都を代表する京野菜の1つです。シャキシャキとした食感が特徴で、昔から京都の食卓で親しまれてきました。京都の伝統的な味や食材を、よく味わっていただきます。

