

食育だより 4月

平成28年
4月6日発行

北海道教育大学附属釧路小学校

進級おめでとございます!

新年度がはじまりました。4月は環境が変わり、疲れがたまりやすい時期です。学校生活を楽しく過ごすために、体調管理に十分気をつけましょう。健康な体をつくるためには、規則正しい生活を送ることが大切です。まずは、睡眠をしっかりとるよう、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。今年度も附属小の給食は、旬の食材を取り入れた献立や、行事食を予定しています。楽しみにしててください。

春の旬を食べよう!

今年度はじめの給食は、春に芽が出る竹の子のようにすくすくと成長してほしいという願いをこめて、若竹汁を作ります。若竹汁には、春が旬の新わかめと竹の子が使われています。このように、春から初夏にとれるものは「新〜」や「春〜」と呼びます。旬の時期にとれた野菜は味がよく、栄養も豊富です。旬のものをたくさん食べて、今年度も楽しい給食にしましょう。

4月に着任しました
栄養教諭の古田 莉奈です。
みなさんの学校生活を
食の面からサポートします。

よろしくお願いします!



給食時間の過ごし方

準備編

給食当番の人

身じたくを整える

- ・髪の毛が出ていませんか?
- ・爪はのびていませんか?
- ・下痢をしていませんか?



食器や食缶を協力して運ぶ

熱いもの、重いものは2人で持ちましょう



床に直接、食器や食缶を置かないで

当番以外の人

窓を開けて空気を入れかえ、ごみを拾う



机の上をきれいに片付け、グループなどを席で作る



給食を受け取ったら、席で静かに待つ



給食を受け取る前に手を洗い、手を洗ったら、出歩いたり、あちこちさわったりしないこと

安全や衛生に気をつけて、協力して準備をしましょう。

全員

せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



1人分ずつ丁寧に盛り付ける



汁物の底からよくかき混ぜて盛りましょう



多過ぎたり少な過ぎたりしないように



平成28年

4月の献立表

2016年4月6日発行

※牛乳は毎日つきます

★毎月19日は「食育の日」です

日	曜日	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養基準 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	アレルギー 表示	今日のひとこと
			ちやくになる	はたらくちから になる	からだのちようしを ととのえる			
6	水	ごはん わかたけじる とりのからあげ あまなつサラダ	かつお節 鶏肉 わかめ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油	小松菜 人参 竹の子 長ねぎ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	627 25.1	竹の子 鶏肉	進級おめでとうございます！今年度も給食をしっかり食べて、元気な体を作りましょう。
7	木	さんさいうどん にくまん サイダーゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	うどん 小麦粉	小松菜 人参 長ねぎ ぜんまい わらび 竹の子 しめじ 椎茸	608 23.2	竹の子 豚肉	今日は、春の山菜を使った山菜うどんです。ぜんまい、わらび、細竹が入っています。
8	金	たけのこいりハヤシライス みずなとだいこんのサラダ きよみオレンジ	牛肉 チーズ 牛乳	米 大麦 砂糖 油 ごま油 ごま	水菜 竹の子 玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが 大根 きゅうり りんご オレンジ	693 21.9	牛肉 竹の子 チーズ	サラダに入っている水菜は、調理員さんが手で切っています。デザートも手切りです。
11	月	ごはん はるさめスープ たらフライ にんじんナムル りんごゼリー	鶏肉 たら 牛乳	米 はるさめ 片栗粉 小麦粉 ごま油 ごま	人参 白菜 木耳 長ねぎ もやし りんご	627 21	鶏肉 たら	給食のスープは豚骨や昆布などを使った天然だしです。春雨スープは鶏ガラで作りしました。
12	火	ごまパン チキンヌードルスープ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	パン スパゲティ 砂糖 ごま 油	人参 ほうれんそう ブロッコリー 玉ねぎ しめじ レタス キャベツ	603 30.6	鶏肉 ヨーグルト	タンドリーチキンはインドの料理です。ヨーグルトやカレー粉などで味付けをしています。
13	水	ごはん こまつなとあぶらあげのみそしる さばのみそに きんぴらごぼう	油揚げ さば みそ 煮干し 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 ごま 油	小松菜 人参 玉ねぎ ごぼう	646 25.6	さば	給食の前は、手洗いを忘れずにしっかりとしましょう。とくに指の間や親指の付け根を念入りに洗いましょ。
14	木	なめこうどん いもだんご プリン	豚肉 豚骨 油揚げ 牛乳	うどん じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	小松菜 人参 なめこ 長ねぎ	599 23	豚肉 牛乳	いも団子は北海道の郷土料理です。給食では、揚げずに油をぬりながら焼いています。
15	金	ピリからどん えだまめサラダ ぶどうゼリー	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 木耳 枝豆 きゅうり ぶどう	625 20.5	豚肉	ピリ辛に入っている厚揚げは、大豆でできています。そのため、たんぱく質やイソフラボンがとても豊富です。
18	月	ちゅうかどん さんまのはるまき グレープフルーツ	豚肉 さんま チーズ 牛乳	米 片栗粉 春巻きの皮 油	人参 白菜 玉ねぎ 竹の子 椎茸 しょうが グレープフルーツ	650 25.4 22.6 1.5	豚肉 さんま チーズ	給食のグレープフルーツやオレンジは食べやすいように、スマイルカットという切り方で出しています。
★19	火	バターロールパン マカロニシチュー ひじきいりハンバーグ コーンサラダ	鶏肉 豚肉 牛乳 ひじき	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖 バター 油	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	641 24.2	鶏肉 豚肉	今日は今年度はじめの食育の日です。しっかりと食べて、完食を目指しましょう。
20	水	わかめごはん ぶたじる さけのしおやき だいすのいそに	豚肉 とうふ みそ 大豆 鮭 わかめ 煮干し ひじき 牛乳	米 じゃがいも つきこんやく 砂糖 油	人参 ごぼう 大根 長ねぎ	604 32	豚肉 煮干し	豚肉にはビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1には、疲れをとるはたらきがあります。
21	木	しょうゆラーメン わかさポテト フルーツミックス	豚肉 豚骨 わかめ あおのり 牛乳	ラーメン じゃがいも 砂糖 油	木耳 もやし 長ねぎ 竹の子 パイン みかん もも レモン	604 26.9	豚肉 竹の子	フルーツミックスのシロップは、給食室で手作りしています。隠し味が何かわかった人は、調理員さんに伝えてみてください。
22	金	ポークカレーライス グリーンサラダ りんご	豚肉 牛乳	米 大麦 じゃがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり りんご	681 18.8	豚肉	給食のカレーライスは甘口のルーで作っています。玉ねぎをしっかり炒めることで、野菜の甘みも増してきます。
26	火	ココアパン ミネストローネ レバーいりメンチカツ なまやさい(キャベツ) バナナ	ベーコン 大豆 豚肉 レバー 牛乳	パン マカロニ じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 油 バター	人参 さやいんげん とうもろこし トマト 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ バナナ	605 23.9	ベーコン 豚肉 バナナ	今日はレバー入りメンチカツです。レバーには鉄分がたっぷり含まれているので、貧血気味の人にピッタリな食材です。
27	水	ごはん だいこんのみそしる てりやきチキン ほうれんそうのごまあえ	油揚げ みそ かつお節 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま	小松菜 人参 ほうれんそう 大根 玉ねぎ ごぼう しょうが もやし キャベツ	583 24.2	鶏肉	和え物のときのごまは、風味を引き立たせるために、フライパンで「からいり」してから混ぜています。
28	木	ごもくうどん しるはなまめコロック オレンジ	豚肉 豚骨 油揚げ 白花豆 牛乳	うどん じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 油	小松菜 人参 竹の子 ごぼう 椎茸 長ねぎ オレンジ	648 29.6	豚肉 竹の子	これからゴールデンウィークがはじまります。パランスのよい食事を心がけて、規則正しい生活を送りましょう。