



5月給食だより



今月の給食目標『身支度を整えて給食の準備をしよう』

給食当番の仕事

帽子を被る。



白衣を着る。



手を洗う。



配膳開始。



配膳完了。

※長い髪は結び、前髪は帽子に入れます。

この5つの工程を15分間で行います。



クラスメイトと互いに声を掛け合い、協力して素早く準備を進めて、食べる時間を十分に確保しましょう！

月曜日は、自分が給食当番に割り合っていないか、予め確認し、給食の準備を素早く始められるようにしましょう。

市の中総体と市の陸上競技大会が近付いてきました！

バランス良く栄養素をとることが基本です。主食・主菜・副菜・牛乳・果物がそろった食事を意識しましょう。

【副菜】野菜・きのこ・海藻・豆
(ビタミン・ミネラル)
疲労回復、身体の調子を整える。

【主菜】肉・魚・卵・大豆製品(たんぱく質)
筋肉・骨・血液の材料になる。

【主食】ごはん・パン・麺類
(炭水化物)エネルギー源になる。

牛乳・乳製品
(たんぱく質・ミネラル)
筋肉の働きを助ける、骨の材料になる。

果物(ビタミン)
疲労回復、身体の調子を整える。



4月の給食紹介



ごはん、豚肉のかりんあげ、小松菜のごま酢あえ、キャベツと油揚げのみそ汁、お祝いクレープ、牛乳



ごはん、ジャージャン豆腐、ナムル、白玉入りフルーツポンチ、牛乳



ごはん、納豆、ちくわの磯辺てんぷら、カラフルおひたし、油麩のみそ汁