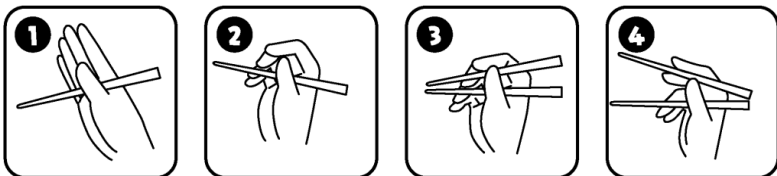




正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



給食スタート

今年度の給食が始まりました。
給食センターの所長、栄養教諭、調理員、配送員、放射能測定員が幼稚園、小学校、中学校のみなさんへ給食を提供します。どうぞよろしくお願ひします。



<p>クイズ 舌が一番敏感に感じるのは、何味ですか? ①甘味 ②苦み ③酸味 こたえ ② 舌が敏感に感じるのは、苦み、酸味、塩味、甘味の順です。</p>	<p>9日(火) 学校給食のパン 学校給食のパンにはビタミンBが含まれているため、炭水化物が効率よくエネルギーになります。そのエネルギーは午後の授業で体を動かしたり、考えたりするものになります。学年にあわせた量ですので、できれば残さず食べてほしいですね。</p>	<p>10日(水) 牛乳 牛乳には、体内で吸収されやすいカルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨や歯を作るもとで成長期にはたくさん必要です。毎日ついている牛乳でカルシウムをとり丈夫な骨や歯を作りましょう。</p>	<p>11日(木) ミートボール 挽肉とパン粉と香辛料を入れて混ぜ合わせ丸めたものがミートボールです。ヨーロッパは塩こしょう味、中国は甘酢味、アメリカはトマト味でべられています。同じ料理でも国によって味付けが違うんですね。今日は照焼ミートボールです。</p>	<p>12日(金) もやし 緑豆や大豆を水にひたし、日光のあたらないところで芽させた野菜で、一年中出回っています。ビタミンCが多いので皮膚にうるおいをもたせ健康に保つ働きをします。今日は、ナムルでもやしを食べましょう。</p>
<p>15日(月) 入学進級おめでとう給食 みなさん、入学進級おめでとうございます。給食センターでは、みなさんが元気です。お祝いとして毎日給食を作っています。今日はおいしく新しい学年のお祝いをしましょう。</p>	<p>16日(火) お誕生日おめでとう給食 4月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。今日は人気の鶏てりやきと、チンゲンサイスープです。楽しい食事は、心が豊かになります。給食を囲んで、おいしく楽しくお誕生日をお祝いしましょう。</p>	<p>17日(水) 山形県郷土食 干し鰯、里芋、こんにやくをしょうゆ味で煮たのが山形県のいも煮の発祥です。現在は干し鰯のかわりに牛肉や豚肉のいも煮が郷土の料理として食べられています。給食では、豚肉、里芋、こんにやく、ねぎを入れたしょうゆ味のいも煮を作ります。</p>	<p>18日(木) かみかみ給食 よくかむことはこめかみを動かすため脳を刺激し、頭の回転をよくします。今日はごぼう、れんこんなどかみごたえのある食品をたっぷり使いました。よくかんで食べて、頭の回転をよくしましょう。</p>	<p>19日(金) みんなで食べる国見の日 毎月19日は『みんなで食べる国見の日』です。今月は国見町の母さんの知恵がたくさんつまった食卓図鑑part2から、藤田の阿部さんの五目なつとうの具を作ります。自分で混ぜて、おいしく国見の味を味わいましょう。</p>
<p>22日(月) おから おからは大豆から豆腐を製造する過程で、豆乳をしばったときにできるしぼりかすです。日本、中国、韓国など、豆腐料理を食べる東アジア一帯ではなじみのある食品です。おなかの中の善玉菌を増やし、悪玉菌を排泄する働きがあります。おからを食べて健康に過ごしましょう。</p>	<p>23日(火) くだもの 春は柑橘系のくだものが多く出回ります。ビタミンが多いため、体の抵抗力を高める、コラーゲンの生成を助ける、皮膚を健康に保つなど、体の調子を整える働きをします。くだものは一日200グラムを目安に食べましょう。</p>	<p>24日(水) さばのみそ煮 さばのみそ煮はみそ味がさばの臭いをおいさにかえる料理です。国見町でもさばのみそ煮をはさんで国見バーガーがご当地グルメとして紹介されています。今日は、さばのみそ煮をごはんのおかずで食べましょう。</p>	<p>25日(木) オムレツ 油をひいたフライパンで簡単に短時間で作れるオムレツは世界中どこの国でも親しまれている料理です。卵焼き、かに玉など日本では卵料理を区別しますが、外国では卵料理全体をオムレツといいます。今日は手作りトマトソースをかけたオムレツです。</p>	<p>26日(金) 給食のごはん ごはんは国産産物ばかりを使っています。学校給食ではビタミン強化米と一緒にいれるので、ビタミンBが炭水化物を効率よくエネルギーにかえる働きをします。学校給食は毎日みなさんの成長や健康を考えた材料を使っています。</p>