

マナーを守って 楽しい会食



給食の牛乳も～
残さず飲んでね～



牛乳は200mlあたり227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源なのです。

1日(金)
にくじゃが
にほんにこりょうり
日本の煮込み料理の
ひとつで昭和時代に家
ていのおふくろの味として
ぜんこくき た
全国的に食べられるよう
になりました。給食で
は、じゃがいもが食べる
ころに丁度良い柔らかかさ
になるように煮る時間を
くふう
工夫しています。

4日(月)
桃の節句
さんがつみつか もも せつく
三月三日は桃の節句
です。ひな人形をかざ
にんぎょう かざ
です。ひな人形をかざ
ひしもち しろうざけ そな
菱餅や白酒をお供え
し、ちらしずしなどを食
すこ
べて子どもの健やかな
せいちょう ねが ふしゅう
成長を願う風習です。
まきゅうしよく
給食は、ちらしずしとさ
わらで桃の節句をお祝
いします。

5日(火)
メンもよくかんで食べよう
「メンはつるつる食べ
ずによくかめかめ！」メ
ンはのどごしも味わいの
ひとつですが、よくかま
ないで飲み込むと胃に
ふたん ちようし わる
負担をかけ調子が悪く
なります。今日は五目う
どんです。よくかんで食
べましょう。

6日(水)
かみかみ給食
よくかんで食べること
は食べ物の消化を助け
えいよう きゅうしゅう
栄養の吸収をよくした
あたまかいてん け
り、頭の回転をよくし計
いさん はや い
算を速くしたり、歯をく
いしばり運動の瞬発力
あ
を上げたりします。よく
かんで食べることは良
いことばかりです。

7日(木)
コロッケ
コロッケ、とんかつ、カ
レーライスはたいしょうじだい
大正時代の三大洋食といわれ全
んこく ふきゅう りょうり
国に普及した料理で
す。給食の手作りソース
をかけたコロッケはパッ
クソースのかけすぎをお
さええんぶん しょほう
塩分とりすぎを予防
する工夫です。

8日(金)
防災カレーライス
きゅうしよく
給食センターではガス、電
んき すいどう きかい ふくあいじ
気、水道や機械の不具合時
でも給食提供できるようにレト
ルトカレーライスをひちく
備蓄して
きょう
今日はいかひ
です。災害など、もしものため
さいがい
にどんな食品を準備しておけ
ばよいのかかんが
考えるきっかけとし
てほしいですね。

11日(月)
食べ残しをへらそう
かんきょうしょうがっこうきゅうしよく
環境省の学校給食の食べ
のこちようま じどうせいと ひ
残り調査によると児童生徒一
とりあ ねんかん ちゃ
人当たりは1年間でお茶わん
はいぶん
47杯分の食べ残しがあるそう
です。苦手なもので食べて
み ぎゅうしよくじゅんびてばや
みる、給食準備を手早くして
た じかん なが
食べる時間を長くするなど、
ひとりひとりがたのこ
食べ残ししない
くふう
ように工夫しましょう。

12日(火)
お誕生日おめでとう
きょう にんき
今日は人気のもやしスープ
とグラタンとサラダです。楽し
いふんいき しょくじ た
い雰囲気での食事は、食べ
物のしょうか
物の消化もよく、おいしく食べ
ることができます。ただし
づかいはしょくじ み
づかいは食事がしやすく、見
め うつく
た目も美しいマナーです。マ
ナーを守り、楽しくお祝いしま
しょう。

13日(水)
からあげ
ちゅうごくから つた
中国(唐)から伝わ
たので唐あげと呼べられ
ています。家庭料理、
がいはよく べんどう そうざい
外食、弁当などお惣菜
として人気があります。
きょう きゅうしよく から
今日の給食は唐あげで
す。いつもほとんど残つ
てこない人気メニューで
す。

14日(木)
おかずパスタミートソース
たまねぎ にく
玉葱、ひき肉、チーズ
をたっぷり使ったコクの
あるパスタミートソース。
きゅうしよく
給食では、おかずスパ
ゲッティーの量で作ります。
そのまま食べたり、
パンにはさんだりしてお
いしく食べましょう。

15日(金)
長野県郷土食
8つの県に囲まれた長野
県にはうみや
海がありません。そ
のためれいぞうれいとうほぞん
冷蔵冷凍保存がで
きなかつた昔は、塩漬けい
かがちようほう
が重宝され、いかの酔の
りょうり おおつか
ものなど料理に多く使われ
てきました。ながのけん きょうど
長野県の郷土
しょく じ
食を味わいましょう。

18日(月)
とうふ
まち ひぐちとうふてん きゅうしよく
町の樋口豆腐店さんは給食
くちようりじかん ま あ
の調理時間に間に合うように
あきはや つめ みず つか いっ
朝早くから冷たい水を使って
ちよういつちよう
一丁一丁でいねいに作って
わたし
れているので、私たちはおい
しいとうふを食べることができ
ます。ありがたいですね。きょう
今日のマーボー豆腐を味わ
いましょう。

19日(火)
国見町食卓図鑑より
しょくたくずかん もりえ の
食卓図鑑から森江野
ちく 地区のいっぶくの会さ
まめ
んのおからと豆のサラダ
です。まめをりん つか え
豆類を使った栄
いようか たか
養価の高いサラダは子
どもでも食べやすいマヨ
ネーズ味のサラダで
くにも あじ あじ
す。国見の味を味わ
いましょう。

20日(水)
最後の給食
きゅうしよく ねんかん やく か
給食は1年間に約180回
いた 食べています。しょうがねんせい
小学6年生
いはやく かい ちゅうがくねん
は約1080回、中学3年生
せいやく かい きゅうしよく た
は約1620回給食を食べた
ことになります。おいしかつ
きゅうしよくはじ た りょうり
給食、初めて食べた料
理、おかわりした思い出な
わたい たの
どを話題にしなが、楽し
たく
く食べましょう。

**安心安全な食を
選ぶために...**

表示には、原材料や栄養成分のほか、どこでつくられたものかなどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域でつくられたもの(地場産物)を中心に選ぶと、つくった人も身近なので安心して食べることができます。
