



# こんだまびよう

☆給食の準備、後片付けの仕方を覚えよう！ ☆学校給食について知ろう！



※ 栄養価の表示について エ：エネルギー(kcal) た：たんぱく質(g) 脂：脂質(g) 塩：食塩相当量(g)

No.2

※O印は一関産です。米は一関産、しょうゆは若手の大豆を使ったものです。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	栄養価基準値 (文科省基準)		こんだて名	おもな材料とはたらきによる分類						調味料	ひとくちメモ	
	小学校 中学生	中学校		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる				
22月	エ 650	830	ごはん 主菜・副菜・汁物 (デザート)	1群	2群	3群	4群	5群	6群	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 顆粒だし かつおだし 昆布だし 醤油	「いただきます」 「いただきます」には、食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。たくさん食べる人や、食事に関わる人たちに、「ありがとう」の気持ちを込めて、「いただきます」のあいさつをしましょう。	
	た 26.8	34.2		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
23火	エ 650	785	コッペパン オムレツトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ パンプキンポタージュ /りんごジャム	卵	鶏肉	玉ねぎ	しょうが	にんにく	砂糖	でん粉	猫 オリーブ油	感謝の気持ちで「ごちそうさま」 「ごちそうさま」は、食事が終わった後にするあいさつです。「ごちそうさま」とは、ちとちと「走りまわらう」ということを意味しています。毎日何事もなく食事ができるためには、多くの人のたのしみや協力があることを忘れず、しっかりあいさつをしましょう。
	た 24.5	29.4		たんぱく質	脂質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
24水	エ 616	796	ごはん 白身魚フライのあんかけ シャキシャキサラダ わかめスープ	ホキ	まぐろフレーク	人参	玉ねぎ	しょうが	パン粉	小麦粉	でん粉	どんな食べ方をしていますか？ ひとくちのものを「たっぷり食べる」「はかり食べる」をしている人はいますか？「はかり食べる」をして残すと、栄養の偏りが出やすくなります。いろいろなものを少しずつ順番に食べられるといいですね。
	た 20.1	24.8		たんぱく質	脂質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
25木	エ 626	788	ごはん 三色そばろ つぼみ菜ののり和え キャベツのみそ汁	鶏肉	卵	おから	えだ豆	コーン	しょうが	砂糖	麦ごはん	毎日使う「はし」 みなさん、「はし」を上手に使えますか？正しく持つと食べ物をはさんで、切り分けたりしやすくなります。毎日、少しずつでも上手に使えるように練習してみましょう。
	た 26.6	31.6		たんぱく質	脂質	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
26金	エ 653	800	ごはん 館が森ポークのスタミナ焼 米めんサラダ かきたま汁 /元氣ヨーグルト	豚ロース	ハム	人参	玉ねぎ	しょうが	にんにく	米めん	砂糖	最後の一粒まで みなさんは、ごはんを一粒も残さずに食べていますか？お米は、出来上がるまでに88回もの手回しをかけて作られているとされています。農家の人が、「一生懸命作ってくれたお米です。感謝の気持ちを忘れず、最後の一粒まで残さず、無駄にせずきれいに食べるようにしましょうね。
	た 28.7	34.0		たんぱく質	脂質	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
30火	エ 651	798	ミルク コッペ 鶏肉とパンネのトマト煮 カリフラワーと卵のサラダ ポトフ	鶏肉	鶏肉	人参	玉ねぎ	にんにく	マカロニ	砂糖	オリーブ油	後片付けは思いやりの心で… 食器を片付けるときは、次の人のことを考えて、きちんと重ねていますか？箸やスプーンの向きをそろえていますか？食べ残しやストローのゴミはお皿やおぼんに残っていませんか？カゴに投げ入れず、最後まで優しく扱きましょう。
	た 28.1	33.1		たんぱく質	脂質	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	

## 給食なしの日

- 花泉小…22(月)～25(木)
- 花泉中…10(水)～12(金)
- 【新年度給食開始日】 10日：花泉小、一関中 11日：黄海小 12日：桜町中 15日：花泉中
- 黄海小…10(水)、15(月)
- 一関中…なし
- 桜町中…10(水)、11(木)、22(月)



## 大切な給食当番の仕事

### 給食当番になったら…

自分たちで食事の準備や後片付けを行い、協力してみんなで楽しく食べることは、学校給食のねらいの1つです。給食当番は、給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べるためにとても大切な仕事をしています。

つめの長さや身だしなみに気を付けよう。清潔なハンカチを毎日用意しよう。



トイレを済ませて、せっけんを使って手をしっかり洗ってから白衣に着替えよう。



マスクは鼻と口をしっかりと覆うようにつけよう。



髪はぼうしから出しません。長い髪の方はピンなどでまとめておこう。



白衣を着たら、壁によりかかったり、ふざけたりしてはだめだよ。



盛りつけ方や1人分の量を確認しておきましょう。



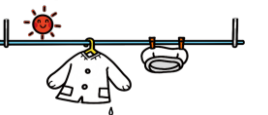
汁ものは底をよくかきまぜながら盛りつけて、残しがないようにしましょう。



当番同士でおしゃべりをせず、てきぱき盛りつけよう。



1週間の当番が終わったら、白衣を家で洗濯・アイロンがけし、忘れずに学校に持ってきましょう。



## 給食時間の過ごし方



みんなで楽しく「いただきます！」



「たっぷり食べる」はなるべくくしないようにしよう。苦手そうなものでも、まずはひとくち食べてみよう。



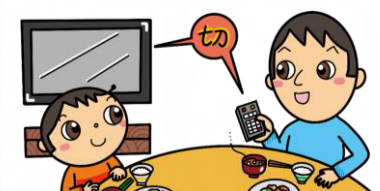
おしゃべりに夢中になりすぎず、しっかり食べよう。給食時間のお知らせや放送もよく聞こうね。



みんなで「ごちそうさま」をしてから後片付け。食器はていねいに扱おう。

## 家庭とつながる学校給食

### 食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べる」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

### お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身につけた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。