

5月給食だより

平成27年度 北町小学校
校長 石井 友行
栄養士 山本 わかな

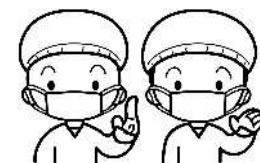
新学期が始まり1ヵ月、新しい環境の中でたまった疲れが、そろそろ出てくるころです。連休明けに体調を崩したりする人もいるかもしれません。そうならないためにも、連休中も夜ふかしや朝寝坊をせず、早寝・早起き・朝ごはんをしっかり守り、規則正しい生活をしましょう。

今月は5月30日(土)の運動会に向けての練習が始まります。しっかり朝ごはんを食べてから学校に登校させるようにしましょう。

運動会当日のお弁当は、食中毒に十分注意したお弁当づくりをお願いいたします。



1年生の配膳の様子



給食の配膳は、当番さんが白衣と帽子とマスクをしっかりと身につけて行っています。当番さん以外は手を洗ったら席に座って待ちます。各クラスとも給食の配膳がだいぶ上手になってきました。「給食おいしい」「いっぱい食べたよ」など、うれしくなるような言葉をいっぱいかけてくれます。「いつもおいしい給食をありがとうございます」と感謝の気持ちを言葉にして伝えてきてくれた児童もいました。感謝の気持ちをもって食事をする事ができていることをとてもうれしく思いました。この気持ちをしっかりと持ち続けていってほしいです。

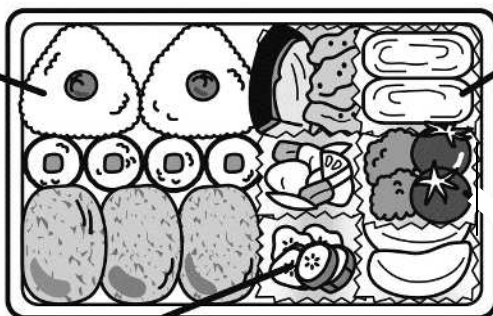


運動会・遠足の時の お弁当作りの注意点

ご飯

梅干しを入れたり、酢飯にするといたみにくい。

おかずごとに仕切りを入れる。冷ましてから弁当箱に詰める。



肉・魚・卵

当日、よく火を通す。肉や魚には、しょうがじょうゆなどの下味をつけるとよい。

生野菜

酢漬けなどにする。(生野菜は菌が増えやすい)

5月の献立から

1日(金)端午の節句お祝い献立 給食室で一つ一つ丁寧に具入りのもち米を竹の皮に包み、蒸し、中華ちまきを作ります。

7日(木)八十八夜献立 5月2日は八十八夜です。八十八夜は、立春から数えて88日目のもので、この時期に新茶の収穫が行われます。給食では抹茶生地をパンに塗って焼いた抹茶パンを出します。

8日(金)かつおの磯風味 今が旬の鰹にでんぷんをつけて揚げ、甘辛のタレをからめ青のりをまぶします。

27日(水)グリーンアスパラのクリームスープ 北海道の空知より産直で届けてもらったグリーンアスパラガスをクリームスープにします。旬の味を存分に楽しんでください。

5月 児童1日1回当たり平均摂取栄養量(中学年3・4年生)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						A μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
北町小平均	606	23.8	27.5	344	2.4	265	0.43	0.54	28	4.8
学校給食摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の2.5%~3.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。4・5月分の引き落とし日は5月7日(木)です。