

食育だより 5月



早寝・早起き・朝ごはんシンボルマーク

♪ 今月の食育目標～食事の環境づくり・手早く準備をしよう～

新緑の季節、新年度がスタートしてからはや1か月が過ぎました。新生活には慣れましたか？
5月は新しい環境での緊張がほぐれ、ほっとすると同時に、さまざまな面で注意散漫になりやすい時期です。
給食でも、食缶を落としてしまったり、食器類を割ってしまったり、大けがを引き起こしかねない事故にもつながることがあります。食事の環境づくりを改めて見直し、安全に給食を楽しめるようにしましょう。

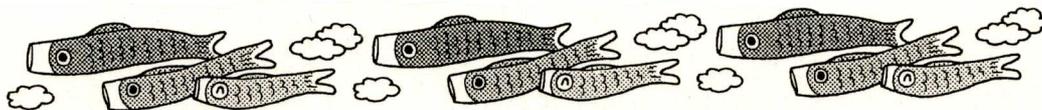
給食前にまず全員手を洗います。手を洗ったら、出歩いたり、あちこちさわったりしないでください。

カートを運ぶ人は、手早くとはいえ、安全第一！走らないで運びます。

配膳する人は、エプロン・三角巾をしっかりと結んでください。結ばずブラブラさせていると、不衛生ですし、思わぬけがにつながりかねません。

待つ人は静かに待ちます。

それぞれの役割の意味を考え、どうしたら食べる時間を確保できるか、協力して実行してください。



給食時間中の放送では、その日の給食や季節の食に関する情報もお伝えしています。静かに聴けているでしょうか？耳を澄ましてくれていたら嬉しいです。



5月は運動会前の練習もあるため、比較的配膳がしやすく、たんぱく質の多い豆類、カルシウムの多い乳製品や海藻類を上手に摂れるメニューを中心に考えました。

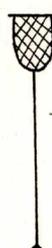
外で長時間運動をすると汗をかき、体の中にある水分がなくなってしまいます。

水筒や水だけでなく、牛乳もしっかり飲んでパワーをつけましょう。

27日(金)のメニューは、運動会の前日なので、カツ(勝つ)カレーにしました。

「早寝・早起き・朝ごはん」、給食はもちろんのこと、1日3食規則

正しい食事を心がけ、本番で力を発揮できるよう頑張りましょう。



給食費引き落としについて

今月より2・3年生の給食費の引き落としが始まります。

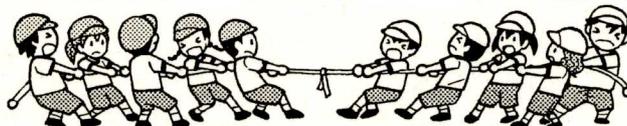
教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。

5月分は2か月分の引き落としになりますので、残高にご注意ください。

1年生は6月より引き落としです。ご協力お願いいたします。

今月の引き落とし日は

5月6日(金)です。



4月の主な食材の産地

牛乳	北海道	青森	秋田	岩手	宮城	群馬	千葉
人参	徳島・静岡			玉ねぎ			北海道
ねぎ		千葉		じゃがいも			鹿児島
白菜		千葉		ごぼう			青森
大根		千葉		しめじ			長野
小ねぎ		高知		青梗菜			埼玉
キャベツ	茨城・神奈川・愛知			きゅうり			群馬
もやし		千葉		えのき			長野
小松菜		埼玉		ニラ			栃木
しょうが		高知		かぶ			千葉
にんにく		青森		れんこん			茨城
ピーマン		茨城		いんげん			沖縄
パプリカ		茨城		りんご			青森
				キヨミオレンジ			愛媛