

しよくいくだより 4月号

がつごう
令和6年4月 東松山市学校給食センター 佐藤



にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

しんねんど
新年度が始まりましたね。しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい
小学1年生・中学1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。
しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい
小学2～6年生、中学2・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。今、みなさんは
どんな気持ちですか？ 楽しみでワクワクした気持ちの人もいれば、不安でドキドキの人もいると
おもいます。べんきょう ぎょうじ などとおして、たくさんのおもいでをつくってくださいね。
きゅうしよく
給食センターでは、毎月、食育だよりを発行しています。今年度から、ペーパーレス化により、紙での配布ではなくホームページにアップされます。ぜひ、ご家族で読んでください。



た あさ 食べていますか？ 朝ごはん

あさ
朝ごはんは3食のうち、1番といってもよいほど大切です。朝ごはんを食べると入る、「3つのスイッチ」をぜひ覚えましょう！

あさ た
朝ごはんを食べて、
3つのスイッチON！



からだ
体のスイッチ
からだ うご
体を動かすためのエネルギーになります。また、
たいおん あ からどう からだ
体温が上がり、活動しやすい体になります。



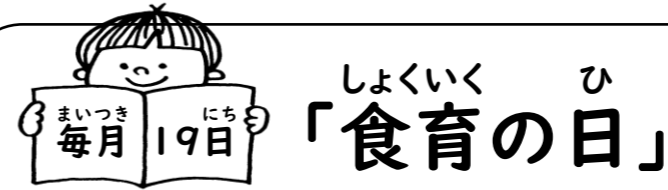
あたま
頭のスイッチ
たんすい かぶつ どう のう
炭水化物であるブドウ糖が、脳のエネルギーとして働きます。



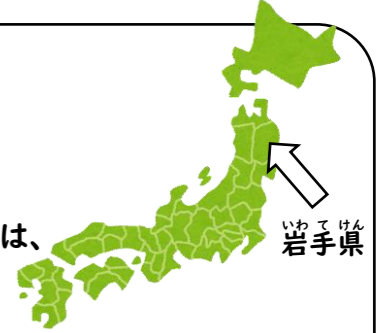
おなかのスイッチ
あさ た
朝ごはんを食べることで、腸が動き、排便につながります。



あさ た しゅうかん ひと
朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは、たんすい かぶつ ふく
炭水化物を含む「ごはん」や「パン」などを食べることから始めましょう！



毎月19日は国で定められた「食育の日」となっています。東松山市では、
毎月19日前後に食育の日献立として「世界の料理」と「日本各地の郷土料理」を1ヶ月交替で取り入れ、紹介しています。
4月は、岩手県の郷土料理より、「ひつつみ汁」と「すき昆布の煮物」が登場します。



ひつつみ汁とは？

「ひつつみ」は、小麦粉と水をこねて生地を作り、その生地をちぎってゆでたものです。米が不作の時に、主食として食べられていました。生地をちぎって煮ることから、「手でちぎる」の方言である「ひつつまむ」が転じて、「ひつつみ」と呼ばれるようになったそうです。

すき昆布の煮物とは？

「すき昆布」とは、三陸沿岸でとれた若い昆布をゆでて細く切り、板状にして乾燥させたものです。昭和44年頃、普代村で昆布の養殖とすき昆布加工が始まり、保存食として岩手県全体に広まりました。「すき昆布の煮物」の中に、にしんやホタテなどの海産物を入れる家庭もあり、各家庭で味が違うそうです。

がつ こんだてしょうかい 4月の献立紹介



11日 進級祝い献立
お祝いクレープを出します。楽しみにしててくださいね！

18日 「よい歯の日」献立
よ(4)い(1)歯(8)の日ということで、ごぼうや切り干し大根などを入れた給食です。よくかんで食べてください。

23日 入学祝い献立
鯛出汁を入れた「おめで鯛 Pasta」と桜型の寒天が入った「ラッキーフルーツポンチ」を出します。桜型の寒天は、たくさん入っていないので、食べられた人はラッキーです！

きゅうしよくとうばん おこな とき ところ え 給食当番を行う時の心得

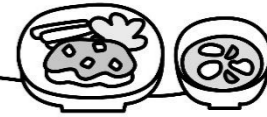
つめを短く
切りましょう

かみ け
髪の毛が
ぼうし
帽子から
でないように
しましょう

せっ けん て せい
石けんで手を洗い、
きれいなハンカチで
ふきましょう

マスクを
しましょう

※体調が悪い人は、当番をお休みしましょう※



4月10日から給食が始まります。
給食をモリモリ食べて、元気に
学校生活を送ってくださいね！

