

給食だより5月

さいたま市立大牧小学校
令和6年4月30日
NO. 2
給食室

きちんとできているかな

給食時間を楽しく過ごし、おいしく食べるために、みんなで気をつけていきたいことがあります。きちんとできているか確認してみましょう。

み
身じたく

ぼうし(給食当番)

かみの毛が、出ないようにしよう。

マスク

くち はな
口と鼻がかくれるように
つけましょう。

ハンカチ

きれいなものを用意しよう。

てあら
手洗い

せっけんを使って洗おう。

エフロン(給食当番)

きちんと着ましょう。



しせい
姿勢



姿勢よく食べよう!

食べる時の「よい姿勢」とは、**さあ! 食べよう!!** といふころの準備です。
食べる前のよい姿勢は、**モリモリ食べるぞ!** といふ気持ちをつくっていく
ことになります。

つつい
こんな姿勢に
なっていませんか?

ひじつき型



そりかえり型



だくみ型



たてひざ型



しせい
姿勢が

よくないと……

①胃のはたらきがわるくなる。

②食べる気がなくなる。

③まわりの人がいやな気持ちになってしまう。

あと
後かたづけ

しょっかん しょっき
食缶・食器かご・ふきん

はい だい
配ぜん台



おわんは2列に並べてね。
向きをそろえて重ねてね。



かえ わす
返し忘れがないか、配ぜん台の
うえ かくにん
上を確認してね。



こぼしたものを片づけ、きれいに
ふいてね。

♪ 4月の給食時間 ♪ ～1年生、初めての給食～



4月17日から1年生の給食が始まりました。献立は、フラワーロール（パン）、牛乳、春野菜のシチュー、コーンサラダでした。落ち着いて準備し、配膳もとてもスムーズで上手にできていました。みんなで「いただきます。」をして、おいしそうに給食を食べていました。子どもたちがすくすくと成長できるよう、給食室一同がんばって給食をつくっていきます。

毎月19日は食育の日 「早寝・早起き・朝ごはん」デー

朝食を食べている割合と学力向上とは相関関係があり、何より朝食を毎日食べることは成長期の児童生徒にとって極めて大切なことです。また、朝食を毎日きちんと食べるためには、早寝・早起きなど1日の生活リズムを整えることが大切です。

つくって食べよう！



～5月27日実施予定献立～

魚の新玉ソースかけ

新玉ねぎでつくるソースです。魚以外にも肉や豆腐にかけてもおいしく食べられます。

《材料》 4人分

- ・魚切り身・・・・・・・・・・4切れ
(白身魚やさわら、いわし、あじなど)
- ・片栗粉・・・・・・・・・・30g
- ・揚げ油・・・・・・・・・・適量
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・120g (うす切り)
- ・にんにく・・・・・・・・・・1片 (すりおろす)
- ・炒め油・・・・・・・・・・適量
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- ・酢・・・・・・・・・・大さじ1
- ・酒・・・・・・・・・・小さじ1
- ・水・・・・・・・・・・大さじ1

《作り方》

- ① 魚の切り身に片栗粉をまぶし、油で揚げます。
- ② 小鍋で油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒めます。
- ③ たまねぎがしんなりしたら、調味料と水を入れ煮立てます。
- ④ ①の揚げた魚に③のソースをかけます。

