

給食だより5月



さいたま市立大牧小学校
令和7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、気をつけ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。

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

口と鼻がかくれるように
つけよう。

ハンカチ

きれいなものを用意しよう。

手洗い

せっけんを使って洗おう。

エフロン(給食当番)

きちんと着よう。

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



足くみ型



たてひざ型



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。

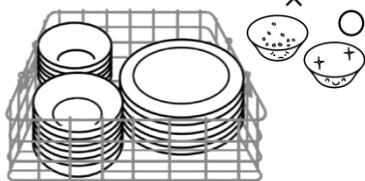
③まわりの人がいやな気持ちになってしまう。

あと
後かたづけ

食缶・食器かご・ふきん

配ぜん台

食器かご



おわんは2列に並べて、
向きをそろえて重ねましょう。



返し忘れがないか、
配ぜん台の上を確認しましょう。



こぼしたものを片づけ、
きれいにふきましょう。

がつ きゅうしょくじかん
4月の給食時間♪

ねんせい
～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。メニューは
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。担任の先生から給食時のルールをよく
聞いて、落ち着いて準備ができていました。周りのお友達と
一緒にお話ししながら、楽しそうに給食を食べていました。
子どもたちの成長を支えるために、給食室一同がんばって
給食をつくっていきます。

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日



はやね はや あさ
「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、朝食を毎日食べることは成長期の
児童にとって極めて大切なことです。朝食を毎日食べるためには、まずは早寝・早起きなど1日の
生活リズムを整えることが大切です。できることから始めてみましょう。

つくってみましょう！



～5月29日実施予定献立～

いも にく
じゃが芋の肉みそソース

かわ
皮のうすい新じゃがを使用しても
おいしくつくることができます。

《材料》 4人分

- じゃが芋・・・400g（大2個）
- 豚ひき肉・・・120g
- 玉ねぎ・・・200g（みじん切り）
- 人参・・・50g（みじん切り）
- 干し椎茸・・・2g（干切り）
- さやいんげん・・・25g（2cm程度）
- 油・・・適量
- 砂糖・・・大さじ1・1/2
- 酒・・・小さじ1
- みそ・・・大さじ2
- しょうゆ・・・小さじ1強
- みりん・・・小さじ1
- だし汁・・・70g

《作り方》

- じゃが芋を一口大に切って蒸す。
※電子レンジ加熱もよい
- さやいんげんは塩ゆでする。
- なべに油を熱し、豚ひき肉を炒める。
玉ねぎ、人参を炒め、だし汁を
入れて煮る。
- 干し椎茸、調味料を入れてさらに
煮る。
- ①と④を和える。
②を飾る。



☆☆ 毎月19日は食育の日 「早寝・早起き・朝ごはん」デー ☆☆



【試食会のお知らせ】 6月 28日（木）に新1年生と昨年7月から今年度の転入児童の保護者の方を対象にした給食試食会を行います。詳しくは5月下旬のおたよりでお知らせします。