

5月分の給食【5/1(木)～5/30(金)】

5月19日(月)

清けつに給食の準備をしましょう

★給食当番はエプロンをつける前にトイレをすませ、手洗いをしっかりしましょう。



きょうのごんだて

ぶたどんぶり
すましじる
ミックスフルーツ(かんづめ)
ぎゅうにゅう

| | |
|-----|---|
| あか | (おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく・ うすあげ・だしこんぶ・ けずりぶし |
| き | (おもにねつやちからのもとになる) ごはん・ サラダあぶら(めんじつ)・ さとう |
| みどり | (おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・にんじん・ あおねぎ・キャベツ・ えのきたけ・ ミックスフルーツ(かんづめ) |

クイズ 11 「うすあげ」はとうふをうすく切って、油であげています。とうふは何を固めて作るのでしょうか?

- ①ぎゅうにゅう(牛乳) ②とうにゅう(豆乳) ③はっこうにゅう(発酵乳)

一口メモ

今週は、「食育週間」です。給食の準備や後片付けや食べ方をふり返りましょう。

○1年生は、4月9日の給食開始日から、少しずつ経験を積み重ねて、今では早く、ていねいに準備や後片付けをできるようになりました。でも、慣れた頃がとても肝心で、できたつもりにならないで、お互い確認しながら進めています。2～6年生もそうですよ。

心と体を育てる18の法則

- ①つくえをならべる
- ②3つのふくろのようい
- ③トイレ・てあらい
- ④エプロン・ぼうし・マスク
ナフキン・コップ・ハブラシ
- ⑤コップにみずをいれる
はいぜんだいをだす
はいぜんだいをふく
- ⑥ろうかにせいれつ(給食室へ)
- ⑦おぼん・はいぜん
- ⑧心をこめて「いただきます」
- ⑨へらす・ふやす
- ⑩のこさずたべる
- ⑪ブラッシング
- ⑫コップのみずすて
- ⑬心をこめて「ごちそうさまでした」
- ⑭しよっきをもどす
- ⑮3つのふくろをもどす
- ⑯つくえをもどす
- ⑰ろうかにせいれつ(給食室へ)
- ⑱はいぜんだいをふく

自分で意思決定

行動変容

上福島小学校では、毎日残菜がありません。給食調理員さんも感心されています。それは、決して当たり前のことではありません。みなさんが残さないように意識しているからこそ、実現できます。1年生の時から、上福の伝統をしっかり受け継いでいきます。

5月15日の給食です



今年は、サンプルケースをよく見ましょう。

産地調べ

| | | | | | |
|------|-----|------|-----|-------|-----|
| たまねぎ | 佐賀県 | 青ねぎ | 徳島県 | えのきたけ | 長野県 |
| にんじん | 徳島県 | キャベツ | 熊本県 | | |

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②