

きゅうしょくだより

令和6年4月 No.1
大阪市立大隅東小学校
(作成：東淀川区栄養教職員)

給食について知ろう

入学・進級おめでとうございます。新学期の給食が4月9日（火）から始まります。
給食は、みなさんが元気に過ごすために、おいしく楽しく食事をする時間であることはもちろん、食べものの大切さや食事のマナーなどについても学ぶ場です。
毎日の給食に興味をもち、決まりを守りながら好ききらいをしないで味わって食べましょう。

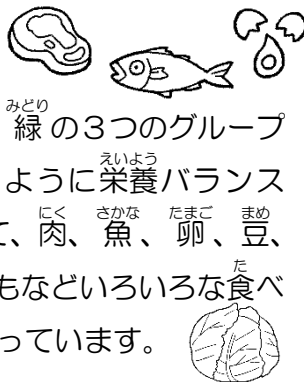
くだものなど

季節のくだものや缶づめのくだもの、ゼリー、ヨーグルト、発酵乳などが出ます。



おかず

黄・赤・緑の3つのグループがそろそろに栄養バランスを考えて、肉、魚、卵、豆、野菜、いもなどいろいろな食べものを使っています。



牛乳

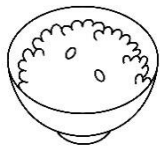
毎日1本出ます。骨や歯をじょうぶにするカルシウムがたくさんふくまれています。



ごはん

ごはんの日は、週に3回です。

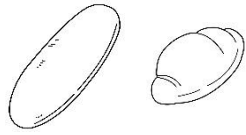
北海道産の「ゆめぴりか」や「ななつぼし」、青森県産の「つがるロマン」という米を使っています。カレーライスやどんぶり、混ぜごはんなども出ます。



パン

パンの日は、週に2回です。

コッペパン、黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパンの5種類あります。コッペパンの日には、ジャムやマーガリン、バターがつきます。



おかず

季節の食べものを使った料理、日本の郷土料理や行事食、外国の料理なども出ます。

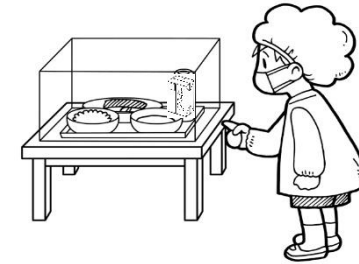


安全にすばやく！給食の準備をすること

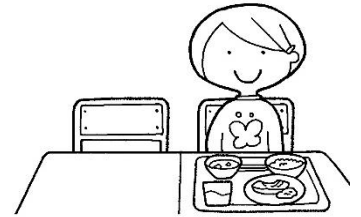
給食当番は、話をせずにさっと着がえましょう。



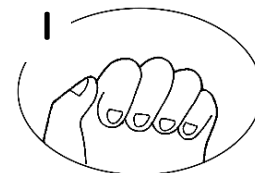
見本の盛り付ける量を、よく見ておきましょう。



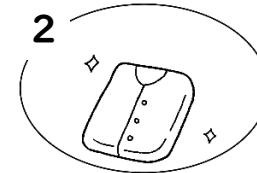
当番以外の人も、食べ始めるまでは静かに待ちましょう。



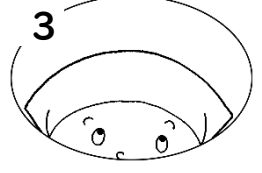
給食当番 6つのポイント



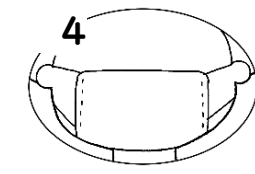
1 つめは、短く切っておきましょう。



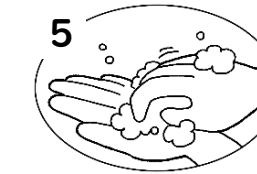
2 清けつな白衣を着ましょう。



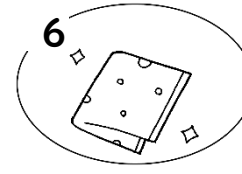
3 かみの毛が出ないように、ぼうしをかぶりましょう。



4 マスクは、口と鼻がかくれるようにつけましょう。



5 石けんでしっかり手をあらいましょう。



6 清けつなハンカチを用意して、ふきましょう。



4月の献立より

4月9日（火） 入学祝い献立

- *カツカレーライス
- *フルーツゼリー
- *牛乳

