

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
2018.4.26 (木)



春になり、お昼頃は暖かくなりますが、朝晩はまだまだ寒いので、意外と体調を崩す人が多い時期です。バランスのとれた食事とできるだけ十分な睡眠をとるとともに、リラックスできる時間をつくるのが大切です。5月には連休もありますが、不規則な生活が続くと、休み明けの生活にも影響します。体調を整え、このあとにある運動会で、力を発揮できるようにしておきましょう。

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんを食べると

<p>体温が上がり、元気に活動できる</p>	<p>脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる</p>	<p>胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る</p>
------------------------	------------------------------	----------------------------

主食、主菜、副菜・汁ものをそろえて、バランスのよい朝ごはん

<p>主食</p>	<p>主菜</p>	<p>副菜・汁もの</p>
-----------	-----------	---------------

さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!

今月のクイズ

- Q1. 真滝学校給食センターでは、何人の調理員さんで1500人分くらいの給食を作っているのでしょうか? A. 40人 B. 30人 C. 17人
- Q2. 給食の牛乳は、何ミリリットル入っているのでしょうか? A. 50mL B. 200mL C. 350mL
- Q3. 真滝学校給食センターでは、7ヶ所の小中学校へ、何台の給食車で給食を届けているのでしょうか? A. 5台 B. 7台 C. 10台

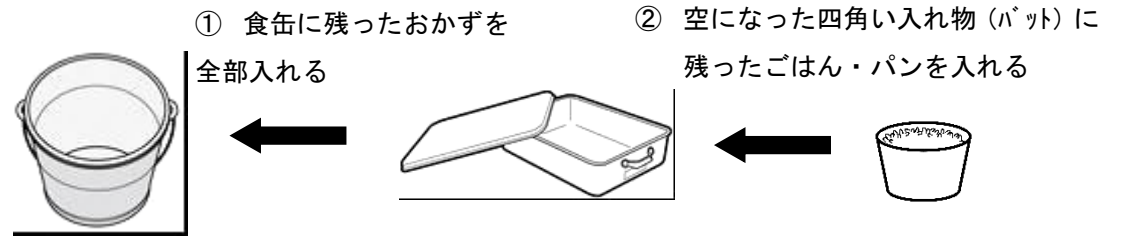
【給食の返し方お願い】

給食センターでは、『ごはんやパン(主食)』と『その他のおかず(まとめて)』に分けて残菜の重さを量っています。

そのため、おかずとごはんやパンが混ざっていると、量る時に(ごはんとおかずを)手で分けなければならず、なかなか大変です。

そこで、おかずの残ったものは、汁の食缶にまとめて入れてから、空になった四角の容器(おかずバット)に、ごはんやパンのみを入れてほしいと思います。

ご協力をよろしくお願いいたします。



楽しい給食の時間にしましょう

給食の時間は、準備や後片付けもあり、食べる時間をゆっくりとれない学級もあると思いますが、できるだけ楽しい給食時間にしましょう。

気持ちよい食事のマナー

姿勢が悪い

口に食べ物が入っているときに話す

さわぐ

食事中にふさわしくない話

よい姿勢で箸・はしを正しく持つ

食べるときは口をとじ、よくかんで食べる

食事にはしゃぎ話をし、楽しい雰囲気

感謝の気持ちを持ち、なるべく残さないように

遠足や運動会のお弁当にいかがでしょう

5/14(月)の給食から「ドライカレー」

豚挽肉 ①野菜をみじん切りにする。
おから ②油で挽肉と野菜とおからを炒めて、調味料で味付けをする。
にんじん たまねぎ ※おからが入ると味がまろやかになります。
ピーマン にんにく (油、コソメ、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう)