

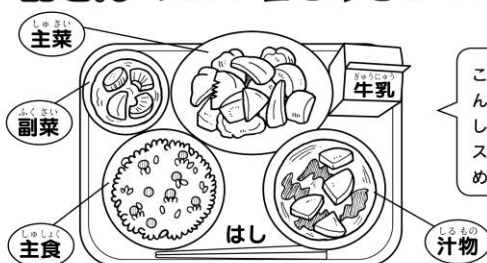


# 4月ひとくちメモひょう

令和4年度 にしねちがっこうきゅうしよくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<p>チェック①正しい手洗いができていますか？</p> <p>チェック③かみの毛がでないようにぼうしをかぶっていますか？</p>	<p>チェック②きれいなハンカチでふきましたか？</p> <p>チェック⑤きれいな白衣をみにつけていますか？</p> <p>チェック④マスクではなと口をかくしていますか？</p>	<p>チェック②きれいなハンカチでふきましたか？</p> <p>チェック⑤きれいな白衣をみにつけていますか？</p>	<p>7</p> <p>ぶたキムチ いため さくらシューマイ (2こ)</p> <p>なめこのちゅうか たまごスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>8</p> <p>わかめのうめあえ あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p>
<p>11</p> <p>はるさめ サラダ やさいにくだんご (小1・2:1個, 小3~:2個)</p> <p>ごはん</p> <p>はつぼうさい スープ</p>	<p>12</p> <p>かためき チーズ だいごんの ごもくに さばの みりんぼし</p> <p>ごはん</p> <p>はるキャベツ とんじる</p>	<p>13</p> <p>メープル ジャム カラフル サラダ チキン ハーブあげ</p> <p>ロングライフ コッペパン</p> <p>あさりいりとうにちゅう スープ</p>	<p>14</p> <p>こめこ チョコドッグ ちゅうか くらげあえ フーヨーハ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p>	<p>15</p> <p>ぶたにくと ひじきの にも いわしの うめに</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもと たまねぎのみそしる</p>
<p>つるつとしたしよっかんのはるさめは、ちゅうごくからつたりました。はるさめは、まめやいもいのでんぶんからつられます。みずとあわせたきじをほそながくのばして、ゆでてかんそうさせてつります。</p>	<p>はるさきにしゅつかされるキャベツは、葉(は)のまきかたがゆるく、すいぶんをおおくふんであります。また、やわらかくてあまみがあります。きょうはとんじるにたつぶりいれました。よくかんであじわってみましょう。</p>	<p>とりには、部位(ぶい)によって味や食感(しよっかん)にちがひがあります。たとえば、ムネ肉は、しぼりがすくないのでさっぱりした味、モモ肉はよくぐくばしよなので、しっかりした食感で味にもコクがあります。ムネ肉は、むしどりやチキンカツ、モモ肉はからあげやにもによく使われます。今日のはどの部位をつかっているかな？味わって食べてみましょう。</p>	<p>ごはんをしっかりと食べていますか。ごはんには、ペンキやうらんどをうするたのエネルギーのもとになるえいようがおおくふれます。また、おかずといっしょにたべることであじわひがふかくなり、えいようバランスもよくなります。</p>	<p>じゃがいもは1600年ころ、江戸時代(えどじだい)のはじめころに、インドネシアの「ジャカルタ」からオランダ人によって日本につたりました。ジャカルタは、古くは「ジャガタラ」などよばれていて、そこから「じゃがいも」とよばれるようになった、というれきしがあります。4月は「新じゃが」がおいしいですね。</p>
<p>18</p> <p>たけこの オイスターソース いため はるまき</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの ぴりから スープ</p>	<p>19</p> <p>かわち ぼんかん いかと だいごんの にも とりにく の たりやき</p> <p>ごはん</p> <p>きゃべつのみそしる</p>	<p>20</p> <p>ポテト サラダ ラザニア</p> <p>ミルク コッペパン</p> <p>スコッチ プロス</p>	<p>21</p> <p>おいわい クレープ なつとうあえ さわらの はるかやき</p> <p>ごはん</p> <p>いもだんご じる</p>	<p>22</p> <p>かりほり あえ オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>チキン カレー</p>
<p>ごはんを長くかんでいて、だんだんあまくんじられてきます。これは、だえきにふくまれるアミラーゼというごうそのはたらきで、お米のでんぶんがぶんかいされるためです。よくかむと、脳のはたらきもよくなります。</p>	<p>かわちぼんかんは、熊本県(くまもとけん)で発見された、4月から8月(はつがき)が旬(しゆん)のミカンのなかまです。みためはグレープフルーツ(ぶどう)に似ていますが、あまみがつよく、にがみはありません。じゅくしたものは、さっぱりした味になります。</p>	<p>「いただきます」、「ごちそうさま」のしよくのあいさつには、どのようなみがあるのか、していますか。たべものや、それをそだててくださるかたなど、すべてのものにたいしての「ありがとう」のきもちをあらわしています。気持ちをこめて、あいさつをしましょう。</p>	<p>今日は、にゅうがく・しんきゅうのおいわいきゅうしよです。みなさん、おめでとうございませう！ちゅうがっこうをそつぎようするまで、1500かいほどきゅうしよをたべることにになります。きゅうしよをとおして、たかさんのことをしったり、かんじてほしいとおもいます。</p>	<p>しよきは正しいちにおいてあります。か。まの左がわには「ごはん」、右がわに「しるもの」をおきます。これは、古くからたべつがれてきた「はいぜん」のきほんです。まいにち、きちんとたべてたべるようにしましょう。</p>
<p>25</p> <p>きりほしだいごんの ソース いため えびかつ</p> <p>ごはん</p> <p>さんさいと とりだんごの スープ</p>	<p>26</p> <p>ひゅうがなつ にくじゃが わふうおろし ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそう かきたまじる</p>	<p>27</p> <p>きゃべつな サラダ カマンベール チーズ コロッケ</p> <p>ことう ロングライフ コッペパン</p> <p>コーン ポタージュ</p>	<p>28</p> <p>かしわもち はちまんたい アスパラガスの ごまあえ ますの しおやき</p> <p>ごはん</p> <p>パワーアップ みそしる</p>	<p>29</p> <p>しよわわ ひ 昭和の日</p>
<p>小学校の3年生のここのがくしゅうでは、はるのくらしについてペンキしようします。はるのおとずれをきゅうしよからもかんじてもらうために、「さんさい」をとりいれました。「スープ」には、いわてけんのでれた、ふき・みず・わらび・たけのこがつたわっています。ほろろがいがあじがはるをかんじさせてくれます。</p>	<p>ひゅうがなつは、きいろいミカンのなかまです。宮崎県(みやざきけん)の住宅地(じゅうたくち)でぐうぜんはつけんされました。ほかのかんきつとはことなり、みとかわのあいだのしろうワタのぶぶんもおいしく食べることができると、みといっしょに食べてみましょう。</p>	<p>「はつかりたべ」をしている人はいませんか。いろいろなりよりを、こうごにたべることによって、口の中のでよくあじわうことができます。食じのマナーに、気をくばりながたべるようにならしましょう。</p>	<p>すこしはやいですが、きょうはこどもの日給食です。こどもの日は別名たんごのせつともいわれています。かしわもちをくんでる、かしわのはっぱは、つぎのはっぱがはえるまでおちないので、家がだいたいつくといういみでおめでたい食べものです。おめでたい食べものと、しゅんの食べもので、すこやかな成長をおいわいしましょう。</p>	

## 配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

年間給食回数と給食費について

<給食回数>

年間 175回

<給食費>

小学校 39,550円 (1食当り 226円)

中学校 43,225円 (1食当り 247円)

※納入方法は、5月～2月までの10回払いとなります。

保護者のみなさまからの給食費は、子どもたちのために「食材費」となって、栄養バランスの良い給食をつくるもとになっています。給食費のご理解をお願いいたします。

