



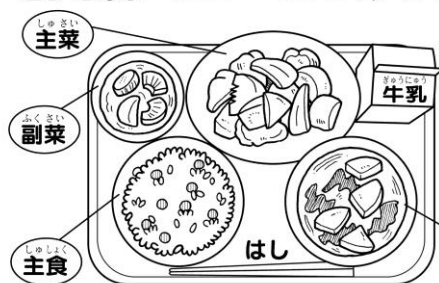
# 4月ひとくちメモひょう

令和5年度 にしねちがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

| 月                                         | 火 | 水 | 木                                                                                                             | 金 |
|-------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>チェック①</b> 洗い手はできていますか？<br>             |   |   | <b>チェック②</b> きれいなハンカチでてをふきましたか？<br>                                                                           |   |
| <b>チェック③</b> かみのけがでないようにぼうしをかぶっていますか？<br> |   |   | <b>チェック④</b> マスクではなとくちをかかっていますか？<br>                                                                          |   |
| <b>チェック⑤</b> きれいなきゅうしょくぎをみにつけていますか？<br>   |   |   | 今日から新しい学年でのきゅう食が始まります。みんなで協力して早く準備を行い、できるだけ食べる時間を長くとりましょう。ゆっくりよくかんで食べると、栄養が体に吸収されやすくなり、午後の勉強や活動へのパワーがわいてきますよ。 |   |

| 10                                                                                                                                                         | 11                                                                                                                                                                                | 12                                                                                                                                                        | 13                                                                                                                                                      | 14                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ちくぜんに<br>どりにくのしょうがみそやき<br>ごはん すましじる                                                                                                                        | こまつな<br>サラダ カレー コロッケ<br>ごはん みそとんじる                                                                                                                                                | おこめで<br>とうにゅうプリンタルト<br>はなとみときをたたべる<br>やさいの トマトソース<br>サラダ ミートボール<br>ロングライフ コッペパン はとねをたべるやさいのスープ                                                            | ナムルサラダ<br>ほうぎょうざ<br>ごはん マーボードウフ                                                                                                                         | わかめの<br>うめあえ アジフライ<br>ごはん こんさいのみそじる                                                                                                                              |
| ごはんを食べるまえには、かならず手をあらいましょう。ゆびのあいだ、つめのまわり、てくびの3かしょは、あらいのこしやすいはしよです。手をあらうときは「ゆびのあいだ・つめ・てくび」にはとくにきをつけてあらいましょう。                                                 | しよつきは正しいちにおいてあります。てまえの左がわには「ごはん」、右がわに「しるもの」をおきます。これは、古くからうけつがれてきた「はいぜん」のきほんです。まいにち、きちんとならべて食べるようにしよましょう。                                                                          | 小学2年生のせいいかつでは「やさいをそだてる」勉強(べんきよ)をしよます。今日のスープとサラダには、いろいろなしゆるいのやさいをたくさん入れたので、たべながら どのやさいをそだててみようか かんがえてみてくださいね！                                              | きゅう食クイズです！中国料理(りよ)りはちいきごとに4しゆるいにわけることができよす。今日のマーボードウフは中国料理の中の何料理しようか？①シヤンハイ料理 ②ベキン料理 ③シセン料理 ④カントン料理<br>正解は③シセン料理です。シセン料理のとくちよは、スパイスがきたちよつとからい料理が多いです。   | アジは日本全国の海に生息(せいそく)してあります。「アジ」といえば、いっばんで「マアジ」を指しよますが、ほかに「シマアジ」や「メアジ」など、およそ140しゆるいもいます。「アジ」という名前は「魚の身の味(あじ)がおいしい」から「アジ」と名づけられたそうですよ。                               |
| ひじきのにもの<br>サバみそに<br>ごはん ほうれんそうのみそしる                                                                                                                        | こまきさの<br>ピビンパ<br>はちまんたいさん<br>えごまとみそのパオズ<br>ごはん はちまんたいさんだいのまめこスープ                                                                                                                  | こんさいの<br>ごま サラダ あらびきウインナー<br>せわり コッペパン とうにゅうスープ                                                                                                           | なつとうあえ<br>はちまんたいさん<br>えごまとみそのハンバーグ<br>おいわい クレープ<br>ごはん ひつつみじる                                                                                           | ゆめ オレンジゼリー<br>かいそう ツナサラダ プレーンオムレツ<br>ごはん ポークカレー                                                                                                                  |
| 中学2年生の理科(りか)では、なぜホットケーキがふくらむのか、という現象(げんしょう)について勉強(べんきよ)しよます。今日のデザートのがんづきも同じ理由(りよ)でふくらんであります。料理(りよ)には化学(かがく)の勉強(べんきよ)がたくさんつかわれているんですよ。                      | 今日は八まん平市(やまんへい)でとれた食べものをたくさんつかった「八まん平きゅう食」の日です。スープの中のだいの、ピビンパのためのこまきさの、パオズとよばれる小さなこまには八まん平で作られたえごまとみそが入っています。えごまのプチプチとしたはごたえがわかりますか？                                              | 今日のきゅう食は「セルフ ホットドグ」です。ホットドグはアメリカでもとも「フランクフルターソーセージ」とよばれていました。新聞でフランクフルターソーセージを犬のダックスフントに見立てたマンガがはやり、そのマンガのタイトルが「ホットドグはいかが？」というところから「ホットドグ」という名前にかわったそうです。 | 今日は、にゅうがく・しんきゅうのおいわいきゅう食です。みなさん、おめでどうごさいよ！ちゅうがっこうをそつぎよするまで、1500回ほどきゅう食を食べることになります。きゅう食をとおして、たくさんのことを知ったり、感じてほしいと思ひます。                                   | きゅう食クイズです！世界(せかい)で一番(いち)たごを食べる国(くに)はどこしよう？①メキシコ ②日本 ③コロンビア<br>正解は、2020年のしらべによると1位メキシコ、2位日本、3位コロンビアだそうです。日本では、年間一人あたり340こ食べたことになります。                              |
| さんさいとがもの<br>のいために<br>あかうおのみりんやき<br>ごはん はるやさいののみそしる                                                                                                         | かしわもち<br>ごまみそあえ<br>カツオフライ<br>ごはん わかたけじる                                                                                                                                           | きよみ<br>オレンジ<br>ブロッコリーの<br>サラダ<br>ほうれんそう<br>グラタン<br>ロングライフ<br>コッペパン ミートボールいり<br>ミネストローネ                                                                    | かりぼりあえ<br>どりの<br>にんにく<br>しおからあげ<br>ごはん なめこじる                                                                                                            | にくじゃが<br>マスの<br>あまず<br>あんかけ<br>ごはん ワカメととうふのみそしる                                                                                                                  |
| 小学校の3年生の国語(こくご)では、はるのくらしについて勉強(べんきよ)しよます。みそしるには、しんじゃが、したまねぎ、はるきやべつをつかひました。さんさいのものには、岩手(いわて)けんととれた「山菜(さんさい)」のわらび、ふき、みず、ひめたけが入っています。いろいろな はるのあじをかんじてみてくださいね！ | すこし早いですが、今日はこどもの日(こどものひ)きゅう食です。こどもの日は別名(べつめい)たんごのせつともいわれています。かしわもちをくんでいる、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(いへ)がだいだいづくといううみでおめでたい食べものです。かしわもちのはっぱは、おもちにかおりをつけるためのものなので、はっぱをむいて食べよましょう。 | 今日のデザートは「きよみオレンジ」です。きよみオレンジは、みかんとオレンジをかけあわせてできた品種(ひんしゆ)で、ジューシーな果肉(こにく)がとくちよです。みかんとオレンジをかけあわせたカンキョ類(かんきョるい)を「タンゴール」ともよび、「きよみタンゴール」ともいわれています。               | 中学3年生(ちゅうがくさんせい)では、日本(にっぽん)や世界(せかい)のおべんとう文化(ぶんか)について英語(えいご)で勉強(べんきよ)しよます。ところで、みんながすきなおべんとうのおかずベスト3をしよっていますか？3位はハンバーグ、2位はたまごやき、1位は今日のきゅう食にもある からあげだそうです。 | きゅう食クイズです！おみせでうっているとうふ1丁(ちやう)を作るのにひつような大豆(だいず)はどのくらいしようか？①18つぶ ②108つぶ ③380つぶ<br>正解は③380つぶです。これだけの大豆(だいず)を食べるとこをかんがえれば、1丁のとうふがとて多(おほ)く食べよす、えいよがつまっていることにおどろかされます。 |

## 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よしょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩(だいいち)です。

今年度から給食費が改定しよす

<年間給食回数>  
年間 175日  
<給食費>

小学校 44, 275円 (1食当り 253円)  
中学校 48, 300円 (1食当り 276円)

※納入方法は、5月～3月までの11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」となっており、栄養バランスの良い給食をつくるものになっていきます。給食費のご理解をお願いいたします。

