



8 (水)

献立名 ごはん、牛乳、もずくのみそ汁^{しる}、
和風ビビンバ、県産厚焼き^{たまご}卵

●新学期がスタートしました

あたたかな春の陽気^{ようき}とともに、新学期になりました。

春をむかえるとなんだかうれしい気持ちになりますね。今日から新しい学年での給食が始まります。

給食センターでは、みなさんの体と心が健やか^{すこ}に成長できるようにこだてを考え、おいしく食べてもらいたいと心をこめて給食を作っています。

給食を通して、食べ物^{えいよう}の栄養や食事のマナーについて学び、豊かな心とじょうぶな体を作りましょう。また、勉強や運動で全力を出せるように、苦手な食べ物にも少しずつ^{ちょうせん}挑戦して、元気に楽しくすごせるようにしましょう。



9 (木)

献立名 ちゃんこうどん、牛乳、コーンフライ、
ブロッコリーのいためもの、ミニピーチゼリー

●バランスのよい食事を知ろう

わたしたちの体は、ねむっている間も呼吸^{こきゅう}し、心臓^{しんぞう}が動き、体温を保^{たも}っています。歩いたり、走ったり、いろいろな活動もしています。そのためのエネルギーを1日3回の食事からとる必要があります。

食品は、ふくまれる主な栄養素^{えいようそ}の体の中での働きによって、3つのグループに分けることができます。「おもに体のエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子を整えるもとになる食品」の3つです。この3つのグループの食品を組み合わせると栄養のバランスをとることができるので、毎日を元気に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるのが大切です。

給食に使われている食品がどんな働きをするのか、「こんだてのお知らせ」に書かれているので、ぜひチェックしてみてください。



10 (金)

献立名 ごはん、牛乳、もやしと生あげのみそ汁、
大豆ととり肉のあまから煮、にしん照り焼き

●春を告げる魚 「にしん」

給食には、いろいろな魚が登場しますね。海に囲まれた日本では、季節によってとれる魚の種類も変わります。給食では、その時期においしい魚をみなさんに紹介しています。

今日の魚は「にしん」です。にしんは冷たい海に住んでいますが、春になると卵を産むために沿岸に現れます。産卵直前のにしんは、「春にしん」とよばれ、あぶらがのっておいしいです。「春告魚」ともよばれ、俳句では春の季語としても有名です。

今日はノルウェー産のにしんを使っていますが、日本では、おもに北海道の海でとれる魚です。



13 (月)

献立 ごはん、牛乳、
キャベツとえのきたけのみそ汁^{しる}、
とうふハンバーグ、五目きんぴら

●よい姿勢^{しせい}で食べよう

食事のときの姿勢^{かくにん}を確認してみましょう。

いすに深くすわって、せなかはまっすぐのびていますか。ひじをついていませんか。足をそろえて床についていますか。

よい姿勢で食べると、見た目がよいだけでなく、食べ物が口から胃^いへ、胃から腸^{ちよう}へとスムーズに運ばれ、食べ物の消化もよくなります。食器をきちんと持って食べると、食べ物もこぼれにくくなりますね。

食事のときだけでなく、授業中や家でも、よい姿勢を意識する習慣を身につけましょう。



14 (火)

献立名 ごはん、牛乳、こうはく紅白すまし汁、じる
いわしのみそ煮に、わか草あえ、
お祝いゼリー

●わか草あえ

日本には春、夏、秋、冬の四季しきがあって、それぞれの季節においしい食べ物があります。

春は、あざやかな緑色の若葉わかばや草木の芽めが出てきます。わか草あえは、そのような若葉や木の芽などを思わせる、緑色の食べ物を使った料理です。

今日は、ほうれん草とキャベツを使っています。ほうれん草のこい緑色と、キャベツのうすい緑色がいろいろな若葉を想像させますね。いろどりにオレンジ色のにんじんも入っています。季節を感じながら、目でも料理を楽しみましょう。

また、今日の給食は、みなさんの入学や進級をお祝いして、「紅白すまし汁」と「お祝いゼリー」を取り入れています。



15 (水)

献立名 ごはん、牛乳、

大根菜とじゃがいものみそ汁、

野菜いため、親子だし巻き卵

●食器の並べ方^{なら}

今日の給食は、ごはんを中心とした和食です。

和食は、基本の食器の並べ方が決まっています。ごはんが入った茶わんは左側、汁ものは右側、おかずが入った皿は奥^{おく}に置きます。これは、左にごはんを置くという日本の食文化のひとつです。

茶わんの正しい持ち方は、まず茶わんを持つ手の人差し指から小指の4本の指をそろえて茶わんの底をのせます。そして、親指を茶わんのへりにそえて支えます。

みなさんの食器の並べ方や持ち方は、正しくできていましたか？正しい食器の並べ方と、食器の持ち方を心がけていきましょう。



16 (木)

献立名 ちゅうか 中華そば、牛乳、肉しゅうまい、
小松菜とちくわのいためもの、
中学校のみ コインチーズ

●めんしるの汁

今日の給食は中華そばです。給食のめんしるの汁は、みなさんがふだん家庭やお店で食べているめんしるの汁よりも、塩からくないようにしあげています。

みなさんの中には、めんしるの汁まで全部飲んでしまっている人がいるかもしれません。めんしるの汁は、みそ汁などの汁ものにくらべて塩分が高くなっているため、汁を全部飲んでしまうと塩分のとりすぎになります。

めんるい類を食べるときは、めんるいや具だけを全部食べ、汁は残すようにすると減塩になります。この食べ方は給食だけでなく、家庭やお店で食べるときにもぜひやってみましょう。



17 (金)

献立名 コッペパン、牛乳、野菜スープ、
フィレオチキン、ごまごぼうサラダ

●きれいに手を洗おう

給食の前にきちんと手を洗っていますか。また、洗った後は、きれいなハンカチで手をふいていますか。手には目に見えるよごれだけではなく、目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。手についた細菌やウイルスが、食べ物といっしょに口に入ることによって、体の中で悪さをします。これを予防するためには、しっかり手を洗うことが大切です。

手を洗うときには、指先だけ洗ったり、水でぬらしたりするだけでなく、せっけんを使ってすみずみまできれいにしましょう。まだ水が冷たい季節ですが、ていねいにすすぎ、清潔なハンカチでふくことも大事なポイントです。指と指の間、親指や指先、手首は洗い残しが多い部分なので、特に気をつけて洗いましょう。



20 (月)

献立名 ごはん、牛乳、わかめとたけのこのみそ汁^{しる}、
生あげのカレーいため、にしんみぞれ^に煮

●わかめとたけのこのみそ汁

今日のみそ汁の^み実は、「わかめ」と「たけのこ」です。

春に^{しゅん}旬をむかえるこのふたつの食材は、「春先^{はるさき}の出会いもの」とも
言われ、^に煮ものや汁ものに組み合わせて使われることが多く、昔から
相性のよい食材として親しまれてきました。

たけのこは成長がとても早く、^{ひとばん}一晩で大きく育つことで知られて
います。みなさんがたけのこのようにすくすくと育っていくことを
願い、今日の給食に取り入れました。



21 (火)

献立名 ごはん、牛乳、中華あんかけどうふ、
大豆ミート^{はるまき}春巻、パイン缶

●協力して給食の準備をしよう

給食の準備や後片付けは、みんなで協力して行くと、スムーズに早くでき、その分、ゆっくり楽しく食事をすることができます。

また、給食当番は、白衣^{はくい}やエプロン、ぼうしやマスクなどを正しく身につけることが大切です。給食当番が白衣などを身につけることは、自分の服をよごさないためや、服についたごみやほこりなどが食べ物に入らないようにするためでもあります。みんなで食べる給食だからこそ、清潔^{せいけつ}な身支度^{みじたく}が大切なのですね。

給食当番以外の人、せっけんを使ってきれいに手を洗ったあとは、教室を食事にふさわしい環境^{かんきょう}に整えるなど協力しましょう。



22 (水)

献立名 ごはん、牛乳、とりだんご汁^{じる}、
さばのみそ煮^に、菜の花あえ

●食べ物で季節を感じよう

春のおとずれを知らせてくれる「菜の花」は、今が旬^{しゅん}の野菜です。花が開く前のやわらかいつぼみをつんで食べます。

ほろ苦い味がしますが、これが菜の花のおいしさのひとつで、あえものやおすいもの、パスタなどいろいろな料理に使われます。あざやかな緑色が、料理のいろどりをよくしてくれますね。

今日の「菜の花あえ」は、春らしいいろどりにし、食べやすくなるように味つけの工夫^{くふう}をしています。

黄色い花がかわいらしい菜の花を、目で楽しむのはもちろん、春の味として味わってみましょう。



23 (木)

献立名 たまご 卵 うどん、牛乳、子持ちししゃもフライ、
さやいんげんのごまいため、
ヨーグルト

●食事のマナー

食事には、人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする役割もあります。家族や親しい人とともに楽しく食事をするために、食事の環境を整え、食事のマナーを守りましょう。

マナーの基本は相手の立場に立って考え、気持ちを思いやることです。食事をするときは、一緒に食べている人がいやな気持ちにならずに、楽しんで食事ができるように気をつけることが大切です。

よい姿勢で、食器をきちんと持って食べていますか？必要がないのに立って歩いたり、口をあけたまま食べていやな音を出したりしていませんか？

よいマナーとはどういうことか考えて、実践していきましょう。



24 (金)

献立名 ごはん、牛乳、ポークカレー、
ベジタブルソテー、ふくじんづけ

●給食のお米

給食では、八戸市でとれた「まっしぐら」というお米を使っています。「まっしぐら」は、他のお米と比べて虫による害が少ないこと、そして気温が低い日が続くことによっておこる^{れいがい}冷害にも強く、
じょうぶに育つことが^{とくちょう}特徴です。

たきたてがおいしいのはもちろん、冷めてもあまみがあり、どんな料理にも合うといわれています。地元の人たちが^{いっしょうけんめい}一生懸命作ってくれたお米です。感謝の気持ちをもってくださいませ。



27 (月)

献立名 ごはん、牛乳、大根と油あげのみそ汁^{しる}、
肉じゃが、いわししょうが^に煮

●わたしはだれでしょう

今日の給食に使われている食品について、クイズを出します。ヒントを聞いて、どの食品のことか考えてみましょう。

ヒント① 色は白です。

ヒント② 四角い紙パックに入っていることが多いです。

ヒント③ 給食でほとんど毎日出る飲み物です。

どの食品かわかりましたか？正解は「牛乳」です。

給食でほとんど毎日牛乳が出る理由は、育ちざかりのみなさんにとって、必要な栄養素である「カルシウム」がふくまれているからです。

給食がない日にはカルシウムの摂取量^{せっしゅりょう}が少なくなるというデータもあるので、給食のない日も、コップ1杯^{ばい}の牛乳を飲むように心がけましょう。



28 (火)

献立名 ごはん、牛乳、せんべい汁^{じる}、
さけメンチカツ、ひじきとえだ豆^にの煮もの

●食事のあいさつ

食事は「いただきます」で始まり、「ごちそうさまでした」で終わります。これは給食だけでなく、家でもかかせない食事のマナーです。

わたしたちは、肉や魚、野菜などさまざまな食べ物の命をいただいて生きています。自然のめぐみや、わたしたちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちをあらわすのが「いただきます」というあいさつです。

また、食事を作るために一生懸命働^{いっしょうけんめい}いてくれた人たちへ、ありがとうという気持ちをこめて、食事のあとには「ごちそうさまでした」とあいさつをします。

感謝の気持ちをもって食事のあいさつをしていきたいですね。



30 (木)

献立名 スープスパゲッティ、牛乳、ミートオムレツ、
スプリングサラダ、コールスロートレッシング

●スプリングサラダ

今日は、春が旬^{しゅん}の野菜、アスパラガスや白かぶを使ったスプリングサラダです。

スプリングは、英語で「春」という意味です。ヨーロッパでは、アスパラガスが出回ると春がきたといわれるそうです。

アスパラガスは、一日に10cmから20cmものび、たおされても起き上がろうとする生命力が強い野菜です。つかれた体をすばやく回復させたり、体力をつけたりする効果があるといわれています。

旬のものは、味が一番おいしいうえに、栄養素^{えいようそ}もたくさんふくまれています。春が旬の食べ物には、他にどんなものがあるか、調べてみるのもおもしろいですね。