



食事前は、きれいに手をあらおう！

智頭町立学校給食センター
担当 白南

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、緊張して頑張ってきたことによる疲れがたまってきた時期でもあります。ゴールデンウィークもあり生活リズムも乱れやすいので、気を付けて生活をしましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べるように心がけましょう。
今月の給食のめあては、「正しい食事の仕方を身につけよう。」です。毎日の食事の中で、正しい食事の仕方ができているか、確認してみましょう。



★ 智頭町ホームページに、「きゅうメール」の掲載を始めました！★ 毎日の給食に関する情報が写真付きで見ることができます。ぜひ、家庭での食に関する話題の一つとして、また、バランスの良い食事作りの参考としてご活用ください。

チェックしてみよう！

□ 1日3回、時間を決めて食べている？

●朝ごはんをしっかりと食べよう！



●間食のとりすぎに気をつけよう！

食べすぎないように、お皿に取り分けて食べましょう。



食器の持ち方



正しい姿勢



ご飯粒を残さない



食器の置き方



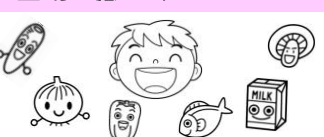
はしの持ち方



みんなで楽しく



□ 好き嫌い、していない？



いろいろな食べ物を食べることは、バランスよく栄養がとれるだけでなく、味覚の発達にもつながります。初めから食べないのではなく、少しずつでも食べるように努力してみましょう。

□ 食事のマナーは、守れている？

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののほたろき						栄養価				献立や食品のメッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)			体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー	脂質	カルシウム		塩分
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	mg	g		
7	木	端午の節句献立 ゆかりご飯		たらのごまみそ焼き	たけのこのすまし汁 油揚げの煮びたし	かしわ餅	たら みそ とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	あかしそ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ	ごはん さとう かしわもち	ごま	小学校 616	小学校 11.7	小学校 395	小学校 2.6	果物	5月5日は端午の節句 端午とは、旧暦で1月5日の午の日に由来があり、もともとは難日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてきました。それが日本に伝わり、しょうぶ漢などの風習が生まれました。この日にはちまきやかかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は夢の葉で巻いていました。
8	金	ご飯		竹輪の新茶揚げ	じゃがいものそぼろ煮 もやしのだんご和え		ちくわ たまご ぎゅうにく ぶたにく やさしいあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく とうもろこし きゅうり もやし	ごはん ごむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	-	-	-	-	緑黄色野菜		
11	月	くるみパン		チキンのマーマレード焼き	キャロットポタージュ 海そうサラダ		とりにく かにかまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう	にんじん パセリ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし	コッパパン じゃがいも さとう マーマレード	くるみ	661	24.8	384	3.2	豆類	●海そうについて・・・海そうは、健康を保つために必要なミネラルや食物繊維を多く含んでいます。周りを海に囲まれた日本では昔から海そうがよく食べられ、日本人の長寿の秘訣の一つであるといわれています。
12	火	豆ご飯		ぎぼしとするめのかき揚げ	そうめん汁 きんぴらごぼろ		えんどうめ さくらえび するめ さつまあげ あごちくわ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ ぎぼし しいたけ ごぼう こんにゃく そうめん	ごはん こめこ ごむぎこ さとう ごまあぶら	599	15.4	325	3.2	いも類	●ぎぼしについて・・・智頭町では「ぎぼし」と呼ばれていますが、正式には「ぎぼうし」といいます。ユリ科の植物で、山間の湿地などに自生する山菜です。あっさりとした味わいで、独特の食感があります。	
13	水	ご飯		豚肉のしょうが焼き	呉汁 キャベツの磯辺和え	青梅ゼリー	ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ さくらえび かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ こんにゃく とうもろこし	ごはん さとう さといも あおうめゼリー	666	16.9	411	2.4	海そう類	●呉汁について・・・「呉」とは、大豆をすりつぶしたもので、呉を入れて作ったみそ汁を「呉汁」といいます。日本各地に伝わる郷土料理の一つで、智頭町でも昔から食べられてきた郷土食です。	
14	木	ご飯		ハムとチーズのフライ	コーンとたまごのスープ ブロッコリーのサラダ		ハム チーズ たまご まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし もやし	ごはん パン ごむぎこ でんぶん	あぶら ごま	665	23.8	443	4.9	淡色野菜	あつという間ひみんなと同じくらいの高さだ！ たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを獲るために、農家の人は大変な忙しさを覚えます。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。
15	金	ご飯		さけの香味ソースかけ	豆腐とわかめのみそ汁 炒り鶏		さけ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ れんこん たけのこ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	563	13.7	329	2.2	種子類	

※ 材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

*毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です！口座の残高確認はお済みですか？(学校給食協議会事務局)