きゅうしょくだより

２０２１年５月茨木市立玉櫛小学校

今月の給食もくひょう（４・５月）
きょうりょくしてとうばんかつどうをしよう

給食がはじまって１カ月がすぎました。１年生も給食当番になれて、上手に給食を運べていますね。昨年度まで、食缶を調理員さんが教室まで、持ってきてくれていた３年生は、重たい食缶を無事に教室まで運ぶことができています。4年生・6年生は、階が１つ上がりましたが、頑張って運んでいます。

★給食委員会も頑張っています！

調理員さんや給食委員会の人に食器や牛乳などを渡すときに「おねがいします」や「ありがとう」「ごちそうさまでした」って声かけをすると気持ちがいいですね♪
「今日の〇〇おいしかったです！」と感想を伝えてくれる人もいます。

●きゅうしょくの返し方を確認しましょう●

【しょっき】

しょっきのなかには、<u>何も残さないようにしましょう。</u>

しょっきをたおすと、お皿の中にのこっている汁がこぼれます。たおれないようにゆっくりていねいに運びましょう。

大食器は３列

お皿は２列

小食器は４列

【おかずの食缶・ごはん箱】

おたまは、食缶の中に入れておきましょう。しゃもじは、ごはん箱の中に。
水を入れるステンレス食器は、<u>食器かごに入れましょう。</u>

【はし・スプーン・パンばさみ】

はしやスプーンは向きをそろえていれます。
<u>パンばさみはおぼんと一緒にかえします。</u>
パンばさみがパン箱に入ったままのクラスが時々あります。気を付けてくださいね。

【牛乳】

むらさき色のビニールキャップは<u>必ず外します。</u>
牛乳をすべてのんだら、ふたは外しましょう。
残ったら、ふたをつけましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう！

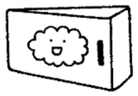
朝ごはんは１日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で集中力が欠ける、疲れやすくなる、イライラするなどの影響があります。毎日朝ごはんを食べましょう。

●朝ごはんで３つのスイッチオン

体のスイッチ

朝ごはんは寝ている間に不足したエネルギーや栄養素を補います。
午前中に元気に活動するための力になります。

あたまのスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、脳のエネルギーのもとになり、脳の働きが活発になります。

おなかのスイッチ

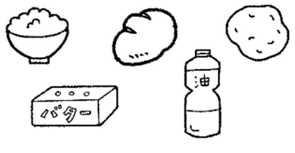
体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてトイレに行きたくなるような仕組みになっています。

●朝ごはんで３つのグループをそろえましょう

１日を元気にスタートするために必要な朝ごはんですが、栄養バランスも大切です。１つのグループしか食べていない人はいませんか？黄・赤・緑の３のグループの食べものをそろえることで、朝ごはんの栄養バランスが良くなります。

黄のグループ

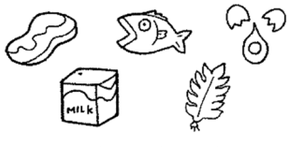
おもにエネルギーのもとになる



ごはん・パン・いも
バター・油など

赤のグループ

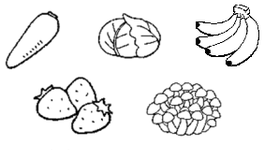
おもに体をつくるもとになる



肉・魚・卵・牛乳
海そう・大豆など

緑のグループ

おもに体の調子をととのえるもとになる



野菜・くだもの
きのこなど

きゅうしょくができるまで

玉櫛小学校の給食は、どのようにできているか。きゅうしょくができるまでのお話を１年生にしました！調理員さんの作業とカレーができるまでを見てもらいました。

おれいをいう
きらいなものでもひとくちたべる
しょっきをきれいにする

調理員さんの野菜の皮むきと切るスピードの速さがすごかったですね。
また、家では見られない大きなかまと１年生と同じ大きさのしゃもじで給食を作っていました。大きいしゃもじを持った人が「とても重い！」と言ってくれました。
調理員さんのためにできる３つのこともお話ししました。
・おれいをいう　・きらいなものでもひとくちたべる　・しょっきをきれいにする
１年生のみんなは３つともできていて、とてもうれしいです♪ぜひ続けてくださいね。
１年生だけでなく、２年生から６年生も調理員さんにおれいを言ってくれています。
ぜひ学校だけでなくお家でも言ってみましょう。

今月の注目こんだて　　5月18日（火）

「おかりばやき」（秋田県のきょうど料理）

「おかりば焼き」は、肉や野菜を山椒みそで味付けした秋田県の角館地方のきょうど料理です。昔、狩りで捕まえた鳥などをその場で焼いて食べた料理がもとになっています。
給食では、スチームコンベクションオーブンで焼いた鶏肉に赤みそや山椒などをわせたタレをからめています。