



4月の給食目標

マナーを守り協力して仕事をしよう！
☆係りの仕事や後片付けを協力して行いましょう。

栄養価のほかに以下のことに配慮し献立作成していきます♪
○最上町産の食材・季節の食材・郷土料理を取り入れます。
○うす味を心掛け、甘さをひかえ、脂肪の量に注意します。
○和食の献立をとりいれます。
○野菜がたっぷりとれる献立を考えます。
○豆類や豆製品を使った献立をとり入れます。

献立表には赤・黄・緑の食材

が書かれています。

赤の食材

緑の食材

黄色の食材

<p>各群のおもな食品</p> <p>1群 魚、肉、卵、大豆・大豆製品</p> <p>2群 牛乳、乳製品、海藻、小魚など</p>	<p>おもに含まれる栄養成分</p> <p>たんぱく質</p> <p>カルシウム</p>	<p>体の中の働き</p> <p>筋肉や血液、骨や骨など体の組織をつくる。</p>	<p>3群 緑黄色野菜</p> <p>4群 淡色野菜、果物</p>	<p>カロテン</p> <p>ビタミンC</p>	<p>皮膚や粘膜を保護したり、体の調子をととのえる。</p>	<p>6群 米、パン、めん、いも、砂糖など</p> <p>7群 油脂</p>	<p>炭水化物</p> <p>脂肪</p>	<p>体のエネルギー源になる。</p>
---	---	--	-----------------------------------	--	--------------------------------	--	-------------------------------------	---------------------

	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>小学校入学式 中学校振替休日</p>	<p>ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 根菜汁</p>	<p>食パン・いちごジャム ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ</p>	<p>ごはん 高野豆腐のあげ煮 野菜のおかかあえ 鱈ボールのスープ</p>	<p>ポークカレーライス コーンサラダ 果汁たっぷりみかんゼリー</p>
	<p>今日から新しい学年での給食がはじまりました。ひとつ学年が上がったので、給食の量も少しふえています。給食には、私たちの体を大きくするもと、運動や勉強の力のもと、元気のもとが入っています。しっかり食べて、新しい学年でも、自分の力を発揮しましょう！</p>	<p>みなさんはしっかりと朝ごはんを食べてきていますか。朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で勉強に集中できなかったり、イライラしたりするなどの影響があります。毎朝 欠かさずに食べましょう。</p>	<p>たんぱく質は成長期の皆さんにとっても必要です。肉・魚・豆の量のバランスを考えて、たべていきたいですね。いろいろな食べ方で豆・豆製品を食べしてほしいと思います。高野豆腐は、高たんぱく質な食材です。</p>	<p>今日はスプーンがついています。スプーンを返すときは向きがバラバラにならないように気をつけましょう。また、留め具が外れていると、コンテナの中でバラバラになってしまい、調理師さん達が大変 困ってしまいます。給食 当番の人は、留め具がはずれていないか、最後にチェックをお願いします。</p>
<p>15日(月)</p> <p>ごはん チキンのトマトソース煮 米粉麺ソテー もずくのみそ汁</p>	<p>16日(火)</p> <p>三色そばろ丼 おひたし なめこのみそ汁</p>	<p>17日(水)</p> <p>やまこめもちりパン カボチャクロック ツナサラダ ABCスープ</p>	<p>18日(木)</p> <p>ごはん 国産まぐろカツ すき昆布炒め 桜島鶏肉団子のスープ</p>	<p>19日(金)</p> <p>入学お祝献立 ピビンバ 大根サラダ わかめのみそ汁 いちごのジュレ</p>
<p>食器がどんな並びになっているか見てみましょう。利き手側に汁椀、その反対側にご飯茶碗、奥側中央にランチ皿、という並びになっていますか。はしの運びがスムーズになり、食べる姿もきれいに見えます。毎日確かめながら給食を食べたいですね。</p>	<p>三色丼、親子丼、カツ丼などの献立は食欲がないときでも食べやすいメニューです。少しの量でも緑のグループの食材をプラスするとより栄養価も高まります。</p>	<p>やまこめもちりパンとは、昨年末まで米粉Wパンという名前でした。山形の米粉を「やまこめ」食感がもちりしていることから、戸沢学園の2年生が付けてくれた名前です。今日から、1年生も給食が始まります。小学1年生にも食べやすい食材をたくさん使ったメニューをそろえました。</p>	<p>今日は、良い姿勢について確認してみましょう！ ○肘について食べていませんか？ ○背筋はのびていますか？ ○食器を持つか、手をそえて食べていますか？ ○足はしっかり床についていますか？ 姿勢が良いと食べ物も栄養になりやすくなり、健康のためにもなります。しっかり身につけましょう！</p>	<p>4月も半分過ぎました。生活リズムは安定してきましたか？しっかりと朝ごはんを食べて学校へくると午前中の活動がしやすくなります。今日のピビンバのように具たくさん料理は赤・黄・緑の食材をそろえるときにとっても役立つ料理です。ピビンバは、自分でスプーンでごはんと良く混ぜ合わせて食べて下さい。</p>
<p>22日(月)</p> <p>ごはん 彩り野菜ときゃべつのミンチカツ きんぴら炒め 小松菜のみそ汁</p>	<p>23日(火)</p> <p>ドライカレーライス グリーンサラダ もずくのスープ</p>	<p>24日(水)</p> <p>やさしいパン 五目うどん 紅花菜入り野菜かき揚げ 和風サラダ</p>	<p>25日(木)</p> <p>ごはん さんまのオレンジ煮 高野豆腐の煮物 豚汁</p>	<p>26日(金)</p> <p>チキンライス サクッとコーンクロック フレンチサラダ コンソメスープ</p>
<p>みなさんが給食を食べる前に、給食を食べている先生がいます。それは、検食という大事な仕事で、給食は安全においしくできているかを確かめる仕事です。今日は(校長先生)が検食してくれましたが、「安全でとてもおいしい給食です。」と言っていたそうです。</p>	<p>今日はドライカレーです。今日のドライカレーは、たんぱく質と食物繊維がたっぷり入っています。新庄市で「壺のほほえみ」という大豆を栽培し、大豆ミートにした畑のお肉も入っています。栄養たっぷりのおいしい、最上郡の産地消ドライカレーを味わってください。</p>	<p>今日は、正しいはしの持ち方を確認してみましょう！ 1本は、えんぴつを持つように持ちます。 もう1本は、親指の付け根から通して、薬指の先で押さえます。 そして、下のはしは、動かさず、上のはしだけ動かして、食べ物をとります。練習して、はし名人になりましょう！</p>	<p>みなさんは魚と肉の料理だったらどちらをおおく、ふだんたべているでしょう。魚は脳の働きをたかめてくれたり、血液のけんこうをまもってくれたり、とても優れた食材です。魚料理をたくさん食べてほしいと思います。</p>	<p>みなさん、朝ごはんを食べて登校していますか？ 勉強をがんばるためには、朝ごはんから、栄養をしっかりとることが大切です。昨年の全国学力調査によると、しっかりと朝ごはんを食べている人の方がテストの成績がよいという結果が出たそうです。早寝、早起き、朝ごはん、勉強をがんばりましょう。</p>
<p>みんなでおいしくいただきましょう。</p>				

赤
黄
緑

