




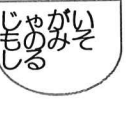






5月こんだてよい表



日	曜	献立	ひとくちメモ
11	月		
12	火	 かしわもち みずなサラダ  ポークコロッセ  ごはん  わかめのみそしる	<p>しんがつきはじ、いっげつす、がつかきこうき、とともさわ 新学期が始まって、一か月が過ぎました。5月は気候的に、とてもさわ やかで過ごしやすい季節ですね。しかし、体が疲れやすく感じる時期でも あります。そんなときこそ、しっかりと食べて、体を動かしたり、十分な睡 眠をとることが大切です。そのためには、午前中の元気のために朝ごはん をしっかり食べることに、給食は午後の元気のために残さず食べることに、夕 飯は明日の元気のためにきちんと食べることにします。また、日中は元気に遊 んだり運動したりして、夜は早めに寝るようにしましょう。</p>
13	水	 かしわもち やさいいため  あつやきたまご  ごはん  こまつなともやしのみそしる	<p>きゅうしょく、まいにちほんごうにゅう、きゅうにゅうせいじょうき、からだ 給食では、毎日1本牛乳がついています。牛乳は、成長期にもっとも体 に必要なカルシウムが多く含まれていて、さらにたんぱく質も含まれてい るので、他の食品よりも体にカルシウムが吸収しやすい飲み物です。給食 で、「いただきます。」のあいさつをしたら、まずは牛乳にストローをさ し、ひと口飲んでから、おかずやごはんを食べるようにしましょう。ま た、飲まないで残すことがないように、ひと口でもよいので飲む習慣をつ けましょう。</p>
14	木	 かしわもち きまぐらひ  カジキカツ タルタルソース  ごはん  じゃがいもみそしる	<p>みなさんは、食べる時、何回ぐらいかんでいますか？そして、何回くら いかむのが良いと思いますか？ではクイズです。大昔、邪馬台国があった 時代の日本人は一回の食事で何回かんでいたのでしょうか？ 答えは3990回です。現代の人は1回の食事で平均500回なので8倍 もかんでいたんですね。その邪馬台国の女王様にちなんで、よくかんで 食べるという事をまとめた言葉があります。それが『ひみこのはがいー ぜ』です。内容については、また、これからお話ししていきますね。</p>
15	金	 かしわもち みずなサラダ  ポークコロッセ  ごはん  わかめのみそしる	<p>きゅうしょくばん、クラスみんなの給食を準備をする大事な仕事ですね。 しかし、体調が悪い時には無理せずに当番の仕事はしないようにしましょ う。給食の準備をする前には、手洗い消毒、マスク、身支度をきちんとし ましょう。また、当番でない人は手洗い消毒をして、机のまわりをうろ ろしない、自分の席にすわり、静かに待ち、準備がスムーズにできるよ うにしましょう。みんなで協力して、楽しい給食時間にしていきましょ う。</p>