

ランチタイム

令和2年度
石橋北小学校
給食だより **4**月



コロナウイルスが流行していますが、新学期が始まり、気持ちも新たに1年間を元気にすごしてほしいと思います。

また、残念ながら今月は給食がありませんが、今年度も安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

石橋北小では、規則正しい生活習慣を身に付けるため、引き続き「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでいきます。休校中に、是非ご家庭でも「バランスの良い朝ごはん」に取り組んでみてください。

給食

◎ごはん・・・下野市産のこしひかり

月・水・金曜日



◎パン・・・栃木県産こむぎ「ゆめかおり」

火・木曜日→パンの日が週1回、ごはんの日が週4回になる週が月に2回あります。

◎17日は、「しもつけいっぱいday」の実施

下野市や栃木県産の食材を多く使った給食を提供します。

◎気をつけていること

栄養バランスを考え、野菜・生肉は国産のものを使用し、できるだけ無添加のものを使用しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。

そして、できるだけ手作りものを提供し味づけを工夫しています。



今年度は、給食を4人の調理員さんで作っていきます。ぜひ、調理員さんに配膳室などで会う機会があれば、おいしかった給食や感想など伝えてみてください。



春の食べ物クイズ

「竜鬚菜」と書く、春においしい野菜は、いったい何という野菜でしょう？



クイズの答え

答え アスパラガスです。
葉っぱが、竜の鬚に似ているからだそうです。



献立表を参考に*

4月 給食献立予定表		使用食品 ()は食品に含まれるアレルゲンです					今月の献立のねらい				
		おもに体をつくる あか	おもに体の調子をととのえる みどり	おもにエネルギーのもとになる きいろ		春の恵みを味わう食事					
下野市立 石橋北小学校 ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、学校にお知らせください。		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小麦・そば 小魚・海苔	野菜・くだもの・きのこなど	米・パン・ めん・いも	油・バター ごま	※気象状況や予算の都合で、献立が変更になる場合があります。				
日曜	今日の給食のねらい	こんだて			たんぱく質	無糖質 (カルシウム)	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質	エネルギー 総量	一口メモ
8(水)	甘夏とは	主食 ご飯	副菜 肉じゃが	副菜 ほうれん草とじゃこの和え物	たんぱく質	無糖質	ビタミン	炭水化物	脂質	629 kcal	甘夏は、「夏みかん」とも呼ばれ、3月から5月頃が旬です。1月から収穫が始まり、倉庫などで寝かせて酸味を抜いた後に出荷されます。
9(木)	いちごを味わおう	主食 とうもろこしクリームサンド(食パン)	副菜 豆とソーセージのトマト煮	副菜 キャベツとツナのソテー	たんぱく質	無糖質	ビタミン	炭水化物	脂質	707 kcal	いちごの赤い色は、ポリフェノールの一種「アントシアニン」で、疲れ目や視力回復に効果があるとされています。また、かぜ予防や肌荒れなどに効果がある「ビタミンC」も多く含まれています。

毎日の給食は栄養バランスを考え、不足しがちな栄養素もきちんととれるようになっていきます。また、「旬の食材や地場産物を使った給食」や「行事食や郷土食」など、「ねらい」があって献立はたてられています。そして、ねらいに合わせて一口メモが書いてありますので、給食を食べるときなど参考にしてみてください。ただ給食を食べるのではなく、ねらいを考えながら食べてみるといいですね。

給食の配膳について

コロナウイルスの流行に伴い、5月から給食の白衣は使用しません。

ご家庭からエプロン、あたまおおい、マスクを持参していただき、全員着用となります。休校中に、ご準備いただければと思います。よろしくお願いたします。

