



給食がはじまります!

給食当番の身支度

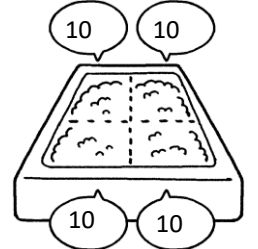
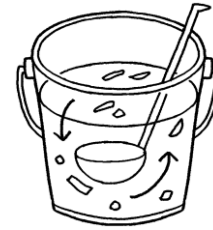


- ・清潔な白衣を着よう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔なハンカチを持とう

給食の盛り付けのポイント

汁物は、汁の具が多かったり、少なかったりしないように底までよくかき混ぜます。

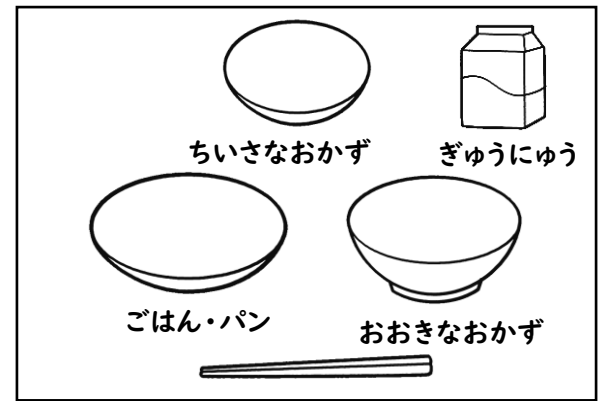
ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配膳しやすくなります。



給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

給食のはいぜん



日(曜)		8(水)	9(木)	10(金)
<p>こんだてめい 献立名</p>		<p>①牛乳 ④ツナマヨソテー ②コッペパン ③鶏肉のトマト煮</p>	<p>①牛乳 ④春巻き ②麦ごはん ③麻婆豆腐</p>	<p>①牛乳 ④五目ひじき ②麦ごはん ③かぼちゃの煮物</p>
<p>食品の体内での働き</p> <p>おもに体を作る</p> <p>おもに体の調子を整える</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p>		<p>①ぎゅうにゅう ③とりにく だいず ④ツナ</p> <p>③たまねぎ にんにく トマト グリンピース にんにく ④パパイア コーン にんにく ほうれんそう</p> <p>②コッペパン ③じゃがいも ぜんぶん さとう あぶら ④ノンエッグ マヨネーズ あぶら</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とうふ ぶたミンチ だいず みそ ④はるまき</p> <p>③たまねぎ にんにく たけのこ グリンピース ほししいたけ にんにく しょうが</p> <p>②こめ むぎ ③あぶら ごまあぶら ぜんぶん さとう ④あぶら</p>	<p>①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④とりにく さつまあげ だいず あぶらあげ ひじき</p> <p>③かぼちゃ たまねぎ こんにやく えだまめ ④にんにく いんげん</p> <p>②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう あぶら</p>
<p>献立のねらい</p> <p>ひとくちメモ</p> <p>※_____は、喜界島産を予定しています。</p>		<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> <p>1学期のスタートです 給食の準備や後片付けをしっかりとしよう</p> <p>新しい年度の給食が始まりました。給食の量は、前の学年より少し増えています。みなさんが元気に大きくなるために必要な量なので、家で食べる目安にしてみてください。給食の目標もひとつ決めて取り組んでみましょう。</p> <p>給食の準備や後片付けをしっかりとしよう 学校給食は、規則正しい食生活に身に付ける大切な勉強の時間です。給食当番の人は、給食着とマスクを正しく着用して準備をしましょう。当番以外の人も給食の準備がスムーズにできるように協力しましょう。</p> <p>楽しく食べよう 新しい学年になって、お友達と和やかに給食を食べていますか。楽しい雰囲気の中でお食事をする、食べ物の消化も良くなります。栄養も十分に吸収することができます。楽しく食べると、体にも心にも栄養が行き渡ります。</p>		
<p>エネルギー-kcal たんぱく質 g</p>		<p>小 628 中 795 幼 31.1</p>	<p>小 685 中 856 幼 24.7</p>	<p>小 608 中 771 幼 26.6</p>