

新学期がスタートして、1か月がたちました!

少しずつ新たな環境に慣れてきましたか? 今月はゴールデンウィークがあり、生活リズムが乱れやすくなるので、早寝早起きをして朝ごはんを食べましょう! しっかりと食べることで、体調が整います。

給食に、ときには苦手な食べ物がでるかも知れませんが、どの食べ物にもみなさんにとって必要な栄養がありますので、ぜひ、ひと口からチャレンジしてみましょう。

みんなで楽しく食べると、苦手な食べ物も食べられるかもしれないよ!

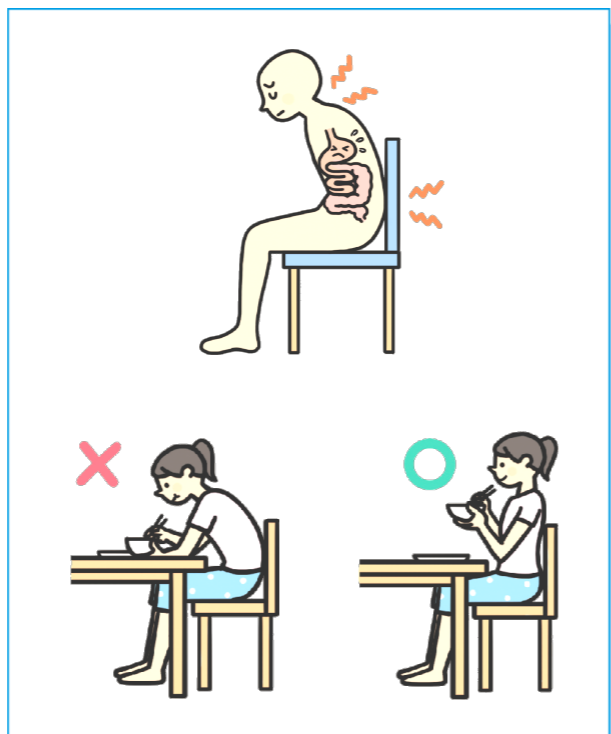


食事時の姿勢と健康への影響

悪い姿勢で食べることは、見た目が悪いということだけではなく、健康にも悪い影響を与えることがあります。

食事中、背中を丸めたり、ひじをついたりして食べていると、胃が圧迫された状態になってしまうので、胃の機能が低下し、消化不良を起こすことがあるのです。肩こりや腰痛、筋肉疲労などの原因になることもあります。よい姿勢で食べることは、マナーはもちろん、健康のためにも大切なことなのです。

悪い姿勢は、無意識のうちになっていることが多いようです。よい姿勢を意識して、いただきましょう。



今月のもくひょう

給食のマナーを守ろう!

今月の注目メニュー

毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「献立表」とあわせてご覧ください。

★たんたんの日こんだて

Aコース15日(水)・Bコース14日(火)

玉ねぎのみそ汁に入っている玉ねぎと、手造りみそは、岩見沢産です。

給食のみそ汁は昆布や削り節から、おいしだしをとって作っているよ。

毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。

ぜひお子様と一緒に読んで下さい。

給食費は期日までの納入をおねがいします。

給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

今月は4月の給食のメニューから紹介するよ!

ニン太の レッツ COOKING ♪

オイスター炒め

- 材料(4人分)**
- もやし...200g
 - ピーマン...1個
 - 豚もも肉...100g
 - ごま油...適量
 - オイスターソース...大さじ1
 - 正油...大さじ1
 - 砂糖...大さじ1
 - 酒...小さじ2
 - テンメンジャン...大さじ1/2
 - トウバンジャン...少量

- ～つくり方～**
- ① ピーマンは千切りにしておく。豚もも肉は細切りにし、酒に漬けておく。
 - ② フライパンにごま油をひき、豚もも肉を入れて炒める
 - ③ もやし、ピーマンを入れて炒める。(シャキシャキとした歯ごたえがあるのが好きな方は、さつと炒めます。)調味料を入れて炒め、できあがり♪

オイスターソースは、中華料理の味付けに使う調味料の一つです。かきの旨みたっぷりです。炒め物に使うとコクがでて、おいしくなります。ぜひ、お試しください!

食器をきちんと持とう!

食器を持って食べると、食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

口を閉じて食べよう!

ひと口ずつ口に入れて、食べようね。たくさん入れると、口をとじることができないよ。

口をあけて食べないように。「くちゃくちゃ」音がしてまわりの人がいやな気持ちになるよ。

口に食べ物が入ったまま、おしゃべりをしないでね。食べ物がとんで、きたないよ。

