

きゅうしょくだより

5月



国府北小学校
給食キャラクター「シェフまる」

新学期が始まって1カ月が経ちました。新しい学年や、学校生活も慣れてきた頃でしょうか？給食の準備については、どのクラスも落ち着いて準備できるようになってきました。手を清潔に保ち、前向き給食、黙食を守っています。静かで落ち着いているので、しっかりとよくかんで食べることができます。

夏も近づく八十八夜 新茶の季節

今年
5月2日



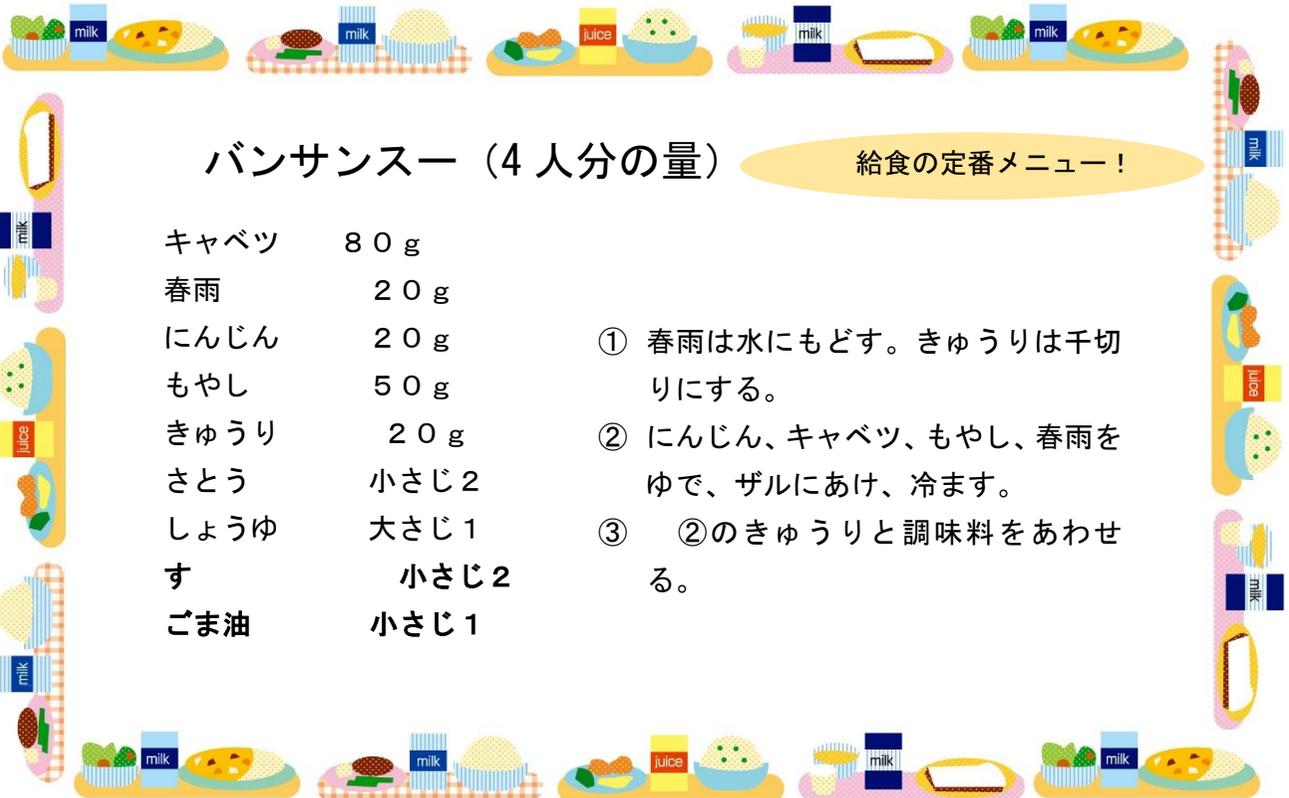
八十八夜は、立春（2月4日ごろ）から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

バンサンスー（4人分の量）

給食の定番メニュー！

キャベツ	80g
春雨	20g
にんじん	20g
もやし	50g
きゅうり	20g
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
す	小さじ2
ごま油	小さじ1

- ① 春雨は水にもどす。きゅうりは千切りにする。
- ② にんじん、キャベツ、もやし、春雨をゆで、ザルにあけ、冷ます。
- ③ ②のきゅうりと調味料をあわせる。



給食時間のすごし方

—準備編—

給食当番の人

●身じたくを整える

- ・髪の毛が出ていませんか？
- ・爪はのびていませんか？
- ・下痢をしていますが？



●食器や食缶を協力して運ぶ

熱いもの、重いものは2人で持ちましょう



❗ 床に直接、食器や食缶を置かないで

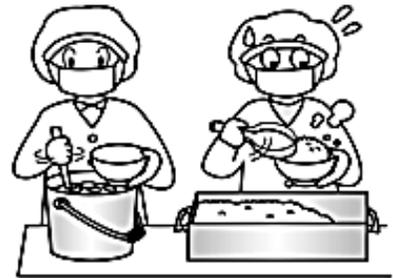
安全や衛生に気を付けて、協力して準備をしましょう。

全員

●せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふく



●1人分ずつ丁寧に盛り付ける



汁物は底からよくかき混ぜて盛りましょう

❗ 多過ぎたり少な過ぎたりしないように

麦



麦の仲間には小麦、大麦、ライ麦、エン麦があり、食用や飼料用など用途に合わせて栽培されています。中でも小麦は世界で最も多く生産されている穀物で、米、トウモロコシとともに世界三大穀物の一つです。世界の約半数の人が主食として、パンや麺などの小麦製品を食べています。大麦は麦ご飯や麦茶に用いられるほか、ビール、麦みそ、水あめなどの原料にされます。ライ麦はロシアやヨーロッパでは「黒パン」に、エン麦は「オートミール」などに加工されていますが、日本では主に家畜の飼料として利用されます。

麦類から作られるもの

