

5月 給食たより

平成31年4月26日
調布市立石原小学校
校長 樋川 宣登志
栄養士 岩崎 可愛

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

4月号 給食当番3択クイズのこたえ

こたえ Q1=㉔(食の安全は食の手入れ、口と顔はマスクでおおひまよう。) Q2=㉔(友達にうつる病気かもしれないので、少しでも体調が悪かったら先生に相談して休みましょう。) Q3=㉔(しゃもじはご飯をよそとくに使う道具です。) Q4=㉔(最初一人だけのぐらいよモスはいはい見本を指図して、走り回らないように注意を促しましょう。) Q5=㉔(床はばい菌でいっぱいです。食器に落としたりせず、おかしをどうするか先生に相談しましょう。)

<保護者の皆様へ お願い>

給食費は、毎月1日にご登録いただいているゆうちょの口座より引き落とすとなります。残高をお早めにご確認の上、納入をお願いいたします。

1・2年生 4450円、3・4年生 4650円、5・6年生 4850円

※第1回目の引落し期で、2～6年生は5月に2ヶ月分、1年生と転入生は6月に4・5・6月分の3ヶ月分の金額で引き落とすとなりますのでご注意ください。

「食品ロス」について考えてみませんか？

日本では現在、まだ食べられるのに廃棄される食品＝「食品ロス」が年間621万トンあるとされ、このうち282万トンは家庭からのものと推計されています(農林水産省「平成26年度推計」)。家庭における食品ロスは主に、過剰除去、食べ残し、直接廃棄(期限切れなど)によるものです。ご家庭でも、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

食品ロス621万トン＝日本人1人当たり「お茶わん約1杯分(約134g)の食べ物」が毎日捨てられています。

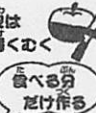
家庭でできる食品ロス削減の工夫

買い物



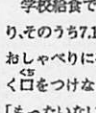
- ◆事前に冷蔵庫の中などをチェックし、必要な食材を必要な量だけ買う。
- ◆傷みやすい野菜などの生鮮食品は、こまめに買うようにすると無駄にならない。

調理



- ◆野菜や果物の皮は薄くむく。
- ◆料理は食べ切れる量を作り、余ったほかの料理に作り替えるなど工夫する。
- ◆残っている食材から使うようにし、定期的に食材を整理する日を決めて食べ切るようにする。
- (例)余り野菜を使ったスープ、お好み焼き、かき揚げなど

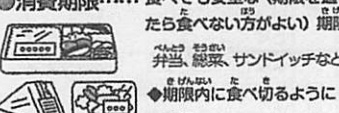
食べる分だけ作る



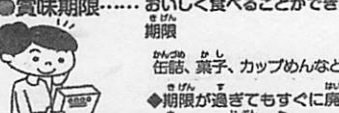
- ◆学校給食では、年間で児童・生徒1人当たり約17.2キロの食品廃棄物が発生しており、そのうち7.1キロは食べ残しと推計されています(金沢市食料消費実態調査「平成25年度調査」)。
- おしゃべりに夢中で食べる時間がなくなってしまう、食べたことがないからと全く口をつけない、食べられるのに何気なく残してしまうことはありませんか？「もったいない」を意識して、なるべく残さず食べるようにしましょう。

食品の期限表示を正しく理解する

消費期限..... 食べても安全な(期限を過ぎたら食べない方がよい)期限



賞味期限..... おいしく食べることができる期限



※保存している食品は、定期的に賞味期限を確認しましょう。

5月 こんだてカレンダー

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」に各料理ごとに掲載しておりますので、ご確認ください。

月	火	水	木	金
5月のこんだて	7日 牛乳 たけのこごはん サワラのお茶揚げ お祝いすまし汁 かしわもち	8日 牛乳 きなこビスキュイパン ポークシチュー わかめと大根のサラダ	9日 牛乳 そばろ入り グリーンピースごはん おからのキッシュ 豚汁 いちご	10日 牛乳 ごはん 魚の南部焼き じゃが芋の カレーきんぴら もずくスープ
13日	14日	15日	16日	17日
牛乳 ごはん ししゃものいそべ揚げ 切干大根のごまサラダ みだくさんみそ汁	牛乳 ピザトースト コーンシチュー フルーツ入りサラダ	牛乳 コストリカライス ごまドレッシング サラダ キャベツと ベーコンのスープ	牛乳 シシリアン たまねぎマフィン アスパラと じゃこのサラダ みしょうかん	牛乳 五目クッパ かつおと 新じゃがの揚げ煮 乳乃豆腐いちごソース
20日	21日	22日	23日	24日
牛乳 山坂達者飯 とり肉の梅みそ焼き 野菜炒め りんご	牛乳 中華風おこわ 白身魚のウースタン かぼちゃの 中華風揚げパイ	牛乳 きなこあげパン 豚肉と豆腐の ストロガノフ フレンチサラダ	牛乳 麦ごはん 魚のねぎみそ焼き 切干大根の ベーコンソテー せん切り野菜のすまし汁	牛乳 ソフトフランスパン 鮭と春野菜のグラタン レタス入り卵スープ バナナ
27日	28日	29日	30日	31日
牛乳 ひじきごはん いかのレモンソースかけ 洋風きんぴら くずきりスープ	牛乳 ごはん キムムッチ 豚肉と野菜の卵炒め エビ団子スープ	牛乳 雑穀入りわかめごはん ヘルシーハンバーグ 野菜のおひたし 大根とじゃが芋の みそ汁	牛乳 セサミトースト トマトシチュー コーンサラダ	牛乳 スタミナチャーハン えびとお豆の ホッポリ春巻 チンゲン菜のスープ 白玉ポンチ

<今月のこんだてより>

7日(火)・・・子どもの日(端午の節句)こんだて

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事です。縁起の良い食材や旬の食材を使った、季節の行事食にしました。

たけのこ

・・・ぐんぐん伸びるだけのこは、成長の象徴です。

サワラのお茶揚げ

・・・サワラは、成長により名前が変わる出世魚です。八十八夜に因んで、お茶の葉と抹茶を混ぜた衣でサクッと揚げます。香りを楽しみましょう。

お祝いすまし汁

・・・昆布とかつお節で丁寧にとっただし汁に、かぶとの形をしたかまぼこを浮かべます。

かしわもち

・・・新しい葉が出るまで古い葉が落ちない柏の葉は、子孫繁栄の象徴です。

20日(月)・・・かみかみメニュー

毎月19日は「食育の日」です。石原小では、この日に「かみかみメニュー」を実施しています。食べ物は、よくかんで食べないと、せっかくの栄養も、うまく体に取り込むことができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう！
「山坂達者飯」は「よくかんで食べてほしい」というコンセプトで考えられた給食メニューです。「山坂達者」は鹿児島県の方で「心身をきたえる」という意味だそうです。じゃこ、大豆、さつま芋をカラッと揚げて、甘辛いタレと一緒にごはんには混ぜます。

★5月の旬の食材は、たけのこ、アスパラガス、新じゃが芋、新玉ねぎ、ニラ、キャベツ、そら豆、セロリ、わかめ、カツオ、びわ、ブルーベリー、みょうかん、バナナなどです。