



給食ひとくちメモ

日	曜	テーマ
6	木	<small>しんねんど</small> 新年度スタート (<small>しょうがっこう</small> 小学校は <small>か</small> 10日 <small>よ</small> に読む)
7	金	<small>きゅうしょくとうばん</small> <small>ふくそう</small> 給食当番の服装
10	月	<small>にゅうがく</small> <small>しんきゅう</small> <small>いわ</small> <small>こんだて</small> 入学・進級お祝い献立
11	火	いただきます
12	水	<small>だいず</small> 大豆
13	木	ワカサギ
14	金	<small>たまご</small> 卵
17	月	<small>あつあ</small> 厚揚げ
18	火	<small>しょっき</small> <small>たいせつ</small> <small>あつか</small> 食器は大切に扱おう
19	水	<small>こんだて</small> となみたっぷり献立
20	木	<small>こくう</small> 穀雨
21	金	<small>こんだて</small> チューリップ献立
24	月	サバ
25	火	レバー
26	水	<small>あとかたづ</small> 後片付け
27	木	<small>も</small> <small>かた</small> はしの持ち方
28	金	<small>しゅん</small> <small>た</small> <small>もの</small> 旬の食べ物

4月6日（木）… ^{しんねんど}新年度スタート

^{しょうがっこう}（小学校は ^か10日に^よ読んでください）

^{しんねんど}いよいよ新年度が始まりました。みなさんは ^{あた}新しい
^{がくねん}学年での ^{ねんかん}1年間をどのように ^す過ごしたいですか？学校
^{きゅうしょく}の給食は、みなさんの ^{からだ}体を ^{せいちょう}成長させ、^{げんき}元気に ^す過ごす
ことができるように ^{かんが}考えられています。給食に ^{きゅうしょく}たず
^{かたがた}さわる方々は、おいしく ^{つく}作ることでみなさんを ^{おうえん}応援し
ているので、^{のこ}残さず ^たたくさん食べてくださいね。

4月7日（金）… ^{きゅうしょくとうばん}給食当番の ^{ふくそう}服装

^{きゅうしょくとうばん}給食当番は、みんなの ^た食べ物 ^{もの}を ^{くば}配る ^{だいじ}大事な ^{しごと}仕事で
す。給食当番が ^{きゅうしょくとうばん}エプロン、^{ぼうし}帽子、マスクをつけるの
は、^{じぶん}自分の ^{いふく}衣服 ^{よご}を汚さないためや、^{いふく}衣服についていた
ゴミやほこり、^{かみ}髪の毛、^けつばが ^た食べ物 ^{ぶつ}に入らないよう
にするためです。みんな ^たで ^{きゅうしょく}食べる給食なので、^{せいけつ}清潔で
^{ふくそう}きちんとした服装をして ^{きゅうしょく}給食の ^{じゅんび}準備をしましょう。

4月10日（月）… 入学・進級お祝い献立

今日の給食は、入学・進級お祝い献立です。み

んなの大好きな「ハンバーグ」や「デザート」でお祝い

です。給食では好きな物ばかりでなく苦手な食べ物

もあると思いますが、まずは一口食べてみましょう。

新しい味を知って、おいしさを発見できるかもしれない

ですよ。

4月11日（火）… いただきます

食事の前のあいさつは、「いただきます」ですね。「い

たきます」は、さまざまな動植物の「命をいただ

きます」という意味が込められています。また、食材

を育て収穫してくれた人、心を込めて調理してくれ

た人、運搬してくれる人、たくさんの人々の支えがあ

って毎日の食事はできています。そのような人々への

感謝を忘れず、食事を始めましょう。

4月12日（水）… 大豆

大豆は、「畑の肉」と呼ばれるように、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。また、カルシウム、マグネシウム、鉄分など成長期のみなさんにとって必要な栄養素がたっぷり含まれています。今日の給食は、砺波市産の大豆を使った「大豆サラダ」です。

4月13日（木）… ワカサギ

ワカサギのように骨がやわらかく、頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚は、カルシウムを多く含みます。みなさんの骨は日々成長しているので、丈夫な骨をつくるためにも、カルシウムをとることは大切です。ワカサギは、カルシウムの吸収をよくするためのビタミンDも多く含んでいます。残さず食べましょう。

4月14日（金）… たまご 卵

きょう きゅうしょく たまご たまご えいようか たか
今日の給食は卵とじです。卵は、栄養価が高い
しょくひん シー しょくもつせんい ふく
食品です。しかし、ビタミンCと食物繊維は含まれ
ていません。ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれ
る「はりはり漬け」と一緒においしく食べてください
ね。

4月17日（月）… あつあ 厚揚げ

あつあ だいず しょくぶつせい
厚揚げは、大豆からできているので、植物性たん
ぱく質が豊富です。もめんとうふ くら
木綿豆腐と比べると、カルシウム
やく ばい てつぶん やく ばい ふく
は約2倍、鉄分は約3倍です。ミネラルがたくさん含ま
れています。あじつ いがい
味付けは、みそやしょうゆ以外にも、
ね つか かお
練りごまを使うことで、香りやコクがアップし、ごは
んによくあ
合いますよ。

4月18日（火）… 食器は大切に扱おう

学校給食で使う食器は、強化磁器といい、強く割れにくい特徴があります。しかし、落としたり強い衝撃があったりすると割れることもあります。みんなでする食器なので、大切に扱しましょう。片付ける時は、食べ物を食器に残さないようにし、落とさないようラックに入れてください。

4月19日（水）… となみたっぷり献立

毎月19日は、食育の日にちなんで砺波市でとれた食材をたっぷり使った「となみたっぷり献立」の日です。今日は、折り菜、小松菜が砺波市産です。地元で作られる食材は、新鮮で美味しいです。また、旬の食材なので栄養がたっぷり含まれています。作ってくれた生産者の方に感謝していただきましょう。

4月20日（木）… 穀雨^{こくう}

今日は、二十四節気^{にじゅうしせつき}のひとつである、「穀雨^{こくう}」の日^ひです。穀雨^{こくう}とは、「種^{たね}まきや田^た植えの時期^{じき}に降^ふる雨^{あめ}」のことで、穀物^{こくもつ}を育てる恵^{そだ}みの雨^{めぐ}として大切^{あめ}に考^{たいせつ}えられ^{かんが}ていました。旬^{しゅん}の「アジ」や「キャベツ」、^{にんじん}「人参」を^た食^{はる}べて春^{かん}を感じ^{かん}みましょう。

4月21日（金）… チューリップ^{こんだて}献立

明日^{あす}の4月^{がつ}22日^{にち}からチューリップフェア^{はじ}が始^{はじ}まることにちなんで、チューリップ^{こんだて}をイメージしたとてもカラフルな献立^{こんだて}となっています。砺波市^{となみし}のキャラクターであるチューリくん、リップちゃんがどこにいるかみなさんは気^き付き^づましたか？おいしく食^たべることはもちろん、見^みた目^めも楽^{たの}しんで食^たべましょう。

4月24日（月）… サバ

今日の給食は、「サバのみそ煮」です。サバは、背の部分の「青緑色の縞模様」が特徴的です。背の部分が青色の魚を、「青魚」と言います。青魚は、体をつくるもとになるたんぱく質や、脳を活性化させるDHAやEPAという成分が多く含まれています。体と脳の成長期にあるみなさんに、とてもおすすめの魚です。

4月25日（火）… レバー

今日の「豚肉とレバーの大和あえ」に使われているレバーは、「栄養の宝庫」と呼ばれています。レバーは、目の疲れをとってくれたり、肝臓の働きをよくしたり、貧血を予防してくれる働きがあります。野菜と一緒に食べると栄養のバランスがさらに良くなります。しば漬けあえと一緒に残さず食べましょう。

4月26日(水) … 後片付け^{あとかたづ}

給食^{きゅうしょく}の時間^{じかん}は、食べる^ただけでなく、準備^{じゅんび}から

後片付け^{あとかたづ}までです。食べ^た終えた^お食器^{しょっき}に、食べ^た残し^{のこ}が

ついて^{しょっき}いませんか？食器^{しょっき}は大切^{たいせつ}に扱^{あつか}い、使^{つか}った^{ようぐ}用具

はきちん^{かえ}と返^{はい}して^{ぜんだい}いますか？配膳台^{はいぜんだい}や床^{ゆか}はきれいに

な^{ひとり}っていますか？一人^{ひとり}ひとりが意識^{いしき}して行^{おこな}え^なると

すてき
素敵^{すてき}ですね。

4月27日(木) … はしの持ち方^{も かつ}

みなさんは、箸^{はし}を上手^{じょうず}に持^もてますか？箸^{はし}を握^{にぎ}って持^も

ったり、箸^{はし}が交差^{こうさ}したりしていませんか？正しい^{はし}箸^{はし}の

持^もち方^{かた}は、上^{うへ}の箸^{はし}を、親指^{おやゆび}、人差し指^{ひとさ}、中指^{ゆび}で持^もち、下^{した}

の箸^{はし}は親指^{おやゆび}の付け根^つと薬指^ねで支^{くすりゆび}えます。上^{ささ}の箸^{うへ}を動^{はし}か

して、箸^{はし}先^{はし}で食^たべ物^{もの}をつまみ^{はし}ます。箸^{はし}を上手^{じょうず}に使^{つか}える

よ^{きれい}うになると綺麗^{きれい}にみえてとても素敵^{すてき}ですよ。

4月28日（金）… 旬の食べ物

「たけのこ」は、3月から5月にかけての春が旬の野菜です。食べ物には、それぞれ「旬」というものがあります。「旬」とは、おいしく食べられる時期のことを言います。また、含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えます。食べ物の旬を知って、おいしく食べましょう。