



4月 給食だよ

古川国府給食センター



入学・進級おめでとう



はる ひざ しんにゅうせい むか しんねん
 うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年
 ど はじ にゅうがく しんきゅう がつ
 度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、
 あたら せいかつ きたい むね ふく いっぽう かんきょう か つか
 新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲
 れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに
 ね ちょうしやく た どうこう たいせつ
 寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

こんねんど あんしん あんぜん きゅうしやく ていきょう しょくいんいち
 今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一
 がん とく がっこうきゅうしやく りかい きょうりよく
 丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



ねが いた
よろしくお願い致します。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、 机の上を片付け ましょう。</p>	<p>手をきれいに洗い ましょう。</p>	<p>給食当番は 身支度を整え、 健康チェックを しましょう。</p>
<p>協力して準備を しましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、 「いただきます」 をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、 持てる食器は 手に持って 食べま しょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるよう にしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょ う。</p>

にんじん



セリやセロリなどと同じ「セリ科」の野菜。若いうちに収穫した葉も食用にされますが、にんじんといえば根の部分のことです。炒め物、煮物、汁物、あえ物と、どんな料理でも合い、給食にも欠かせません。また、甘味を生かして、お菓子やジュースの材料にも使われます。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含まれ、にんじんのオレンジ色はβ-カロテンによるものです。にんじんの種類には「東洋種」と「西洋種」があり、日本で多く生産されているのは、西洋種の「五寸にんじん」です。西洋種にはほかに、長さ10cmほどの「三寸にんじん」や、60~70cmにもなる「大長にんじん」などの種類がありますが、現在ではあまり出回っていません。一方、東洋種には、細長く赤い色が特徴的な「金時にんじん」や、沖縄県で栽培されている黄色の「島にんじん」などがあります。

給食には、たくさんの学びが詰まっています

- 栄養バランス
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食料の種類や特徴
- 食事の喜び・楽しさ
- 感謝の心
- 世界の食文化
- 食料の生産・流通・消費
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食