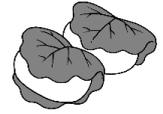




# きゅうしよくだより

令和4年 4・5月  
 仙台市立蒲町小学校  
 TEL 286-4951  
 FAX 286-4965



1年生も入学当初から比べると今では給食当番活動も上手にできるようになりました。子どもたちはクラスの仲間と給食を食べるという体験を通して、毎日いろいろなことを学んでいます。ご家庭でも、食べることに時間がかかる、好きなものだけ食べるなど、お子さんの食に関する実態は様々ですね。食事の前にはしや茶碗を並べる、盛り付ける、食べた食器を流しに運ぶなど自然な形で食に参加できるようになるといいですね。

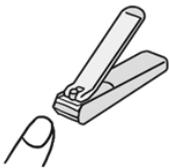
## 衛生的な身支度とは？

衛生的な準備ができるよう、トイレと手洗いをすませてから白衣に着替えましょう。



安全な給食を提供するために、給食室では衛生などに細心の注意を払いながら調理しています。しかし安全であるためには、給食室だけでなく、給食の準備も衛生的に行われることが大切です。そのためどのような身支度が必要になるのかを理解し、衛生的な身支度ができるようにしましょう。

爪切り



爪の間に汚れがたまりやすく、手洗いで落とすにくいので、短く切っておく。

手洗い



手についた汚れや細菌などは、水洗いではなく、せっけんを使って落とす。



清潔なハンカチ



きれいに洗った手は、清潔なハンカチ(タオル)でふく。汚れていれば、意味がない。

清潔な給食着



白衣(エプロン)・帽子(三角巾)・マスクが、汚れていないか確認する。

## GWを元気に楽しく過ごすために

### 知っていますか？ 毎日を健康に過ごすための3要素



軌道にのっていた子どもたちの早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをこの連休で崩さないように、朝起きる時間と夜寝る時間を変えないよう気をつけましょう。また近年は地球温暖化による影響からか、急な気温上昇もあります。「熱中症」や「食品の衛生管理」にはこの時季から十分に気をつけるようにしましょう。



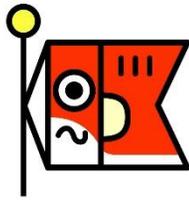
日頃から体を動かし、汗をかける体しておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。



朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう！



夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。



# 5月のよていこんだてひょう

太字の野菜は荒井の農家さんから納めていただいています。



仙台市立蒲町小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか		
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			
2	月	あげパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのクリームスパゲッティ コーンサラダ	パン さとう あぶら スパゲッティ バター	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりこく ベーコン	にんじん <b>ほうれんそう</b> たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり	644	21.3	
3	火	<b>憲法記念日</b>						
4	水	<b>みどりの日</b>						
5	木	<b>こどもの日</b>						
6	金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが とりこくとこんにやくのごまみそあえ あおのりこざかな	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく あおのり いりこ	にんじん さやいんげん たまねぎ しょうが	606	27.7	
9	月	コッパパン ぎゅうにゅう チリコンカン ミルクスープ オレンジ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず チーズ	たまねぎ にんにく にんじん <b>ゆきな</b> とうもろこし オレンジ	638	30.5	
10	火	♪セルフカツカレー むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー チキンカツ こまつなのおひたし	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりこく	たまねぎ にんじん にんにく <b>こまつな</b> もやし	680	25.9	
11	水	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき ひじきとだいたずのもの キャベツとじゃがいものみそしる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき だいたず あぶらあげ とうふ	にんじん キャベツ <b>こまつな ねぎ</b>	606	27.5	
12	木	♪くだものたべくらべ「パインアップル」 ソフトパン ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトに だいたいこんとみずなのサラダ パインアップル缶詰	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく トマト だいこん きゅうり みずな レモン パインアップル	636	23.4	
13	金	♪セルフあぶらふどん むぎごはん ぎゅうにゅう あぶらふのたまご もやしときゅうりのごまみそあえ わかめじる	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶらふ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ たまご	<b>ねぎ</b> たまねぎ みつば きゅうり もやし にんじん	609	21.6	
16	月	♪にんきメニュー「たんたんめん」 こめこパン ぎゅうにゅう タンタンめん むししゅうまい(2こ) りんごゼリー	パン こめこ さとう ゼリー ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく	しょうが <b>ねぎ</b> ザーサイ にんじん もやし にははねぎ たまねぎ	661	27.7	
17	火	♪とうふをたべよう「マーボーどうふ」 ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きりほしだいこんのちゅうかあえ かりかりだいたず	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま きびさとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたず	にんじん <b>ねぎ</b> ほししいたけ しょうが にんにく きりほしだいこん きゅうり とうもろこし もやし	601	25.7	
18	水	♪すいさんの日「かつおフライ」 ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ(ソース) すいとんじる パインアップル	ごはん パンこ こむぎこ あぶら すいとん さといも	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ	ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん <b>ねぎ</b> パインアップル	674	24.3	
19	木	♪しょくいんの日「からだによいたべものをしよう」 こめこフォカッチャ スライスチーズ ぎゅうにゅう ポークビーンズ スイートポテト	パン こめこ あぶら さとう さつまいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず クリーム チーズ	たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく	669	32.0	
20	金	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのみそいため こまつなのソテー	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ひじき	にんじん たけのこ ほししいたけ <b>ゆきな ねぎ こまつな</b> とうもろこし	594	21.5	
23	月	♪だいたずをたべよう「ポップビーンズ」 ココアパン ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン ポップビーンズ アーモンドいりサラダ	パン スパゲッティ あぶら アーモンド でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン だいたず あおのり	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	727	25.2	
24	火	セルフビビンバ(むぎごはん・にくみそ・ナムル) ぎゅうにゅう トックいりかこんくふうスープ	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま トック	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいたず わかめ	にんにく しょうが <b>ねぎ</b> にんじん もやし しいたけ <b>こまつな</b> だいこん たけのこ	648	31.1	
25	水	わかめごはん ぎゅうにゅう まぐろのたつたあげ さつまじる ヨーグルト	ごはん でんぶん あぶら さつまいも	わかめ ぎゅうにゅう まぐろ ぶたにく ヨーグルト	にんじん だいこん ごぼう しめじ <b>ねぎ</b>	630	27.4	
26	木	しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう タンダーリーチキン ポテトバターソテー ABCスープ	パン あぶら マカロニ じゃがいも バター ジャム	ぎゅうにゅう とりこく ヨーグルト ベーコン	レモン しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし <b>ほうれんそう</b>	635	29.2	
27	金	♪しゅんのくだもの「みしょうかん」 ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ごもくきんぴら みしょうかん	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん <b>ねぎ</b> えのきたけ しめじ にんにく しょうが ごぼう たけのこ れんこん みしょうかん	577	23.1	
30	月	♪セルフファッシュバーガー よこわりまるパン ぎゅうにゅう ホキフライ(ソース) せんきゃべつ じゃがいものチーズに	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ <b>ゆきな</b>	659	26.7	
31	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに けんちんじる グレープフルーツ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが <b>ねぎ</b> にんじん だいこん ごぼう グレープフルーツ	603	24.5	

※はしは、まいにおわすも 毎日忘れず持ってきましょう。 ※ 印はスプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※ 献立内容は変更することがあります。

お知らせ: 5月2日2年生給食なし(遠見塚古墳) 23日・24日5年生給食なし(野外活動) 27日4年生給食なし(ダム見学)  
31日・6月1日6年生給食なし(スチューデントシティ)