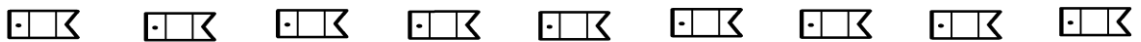


たのしいきょうしやく



令和3年5月
川島町学校給食センター
給食だより2号

新年度が始まって、1ヶ月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、体調管理には気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

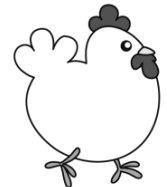


朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！



朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、食べ物のにおいをかぐ、かむ、味わう、飲み込むという動作を行うことになり、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんは、バランスが大事です！



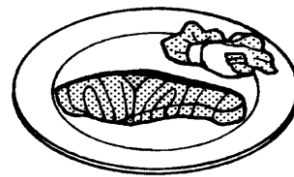
副菜

野菜、果物など
ビタミン、
ミネラルが豊富
で体の調子を
整えます。



主菜

魚料理、肉料理、
卵料理などタン
パク質が多く、
体をつくる栄養
素です。



主食

ごはん、パン
めん類など
炭水化物が多く
エネルギーになります。



汁物

みそ汁、スープ、
牛乳など水分を
補給する役割と
主食、主菜、副菜
で不足している栄養素を補います。



令和3年度は、所長・事務員・調理員(14名)・配送員(2名)・ボイラー技士・栄養士(2名)の計21名でスタートしました。今年度も子供たちの健康のために安心・安全でおいしい給食を心がけていきます。よろしくお願いします！



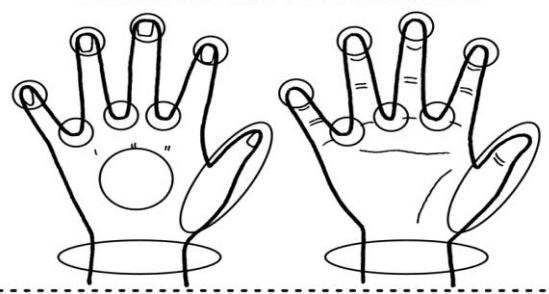
この紙は不要になりましたら雑紙として資源化できます。

東北復興支援 **食べて応援しよう！！～かつお～**

東日本大震災から10年が経ちますが、東北地方の水産物の水揚げ量は震災前の7割ほどだそうです。今日の献立の『かつおの新玉ソース』は学校給食でも東北復興を応援したいという思いから献立としてできあがりしました。旬の食材の新玉ねぎを使ったソースを宮城県産のかつおにかけた献立です。タンパク質や鉄分が豊富に含まれているかつおを美味しく食べて、東北地方の復興を応援しましょう。

食べる前に手を洗いましょう

てあら
手洗いで
あら のこ
洗い残しやすいところ



かこ ぶぶん じゅうてんてき
○で囲んだ部分は重点的に
あら
きれいに洗いましょう。

給食を食べる前の手には、ウイルスやばい菌がたくさんついているかもしれません。正しい手洗いをこまめに行って、ウイルスに感染しないように気をつけましょう。

左の図は手を洗う時に気をつけるところです。この図を参考に、石鹸をよく泡立て手指を隅々まで洗い、すすぎもしっかり行い、汚れやばい菌を洗い流したら、最後に清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取り、きれいな手で給食をいただきます。



端午(たんご)の節句(せっく)とこどもの日

「端午の節句」は、「こどもの日」と同日に祝われる男の子の無病息災を祈願する日です。この「端午」という言葉ですが、これは「月の端(はじめ)の午(うま)の日」という意味で、この日は5月に限ったものではありませんでしたが、「午」と「五」という「ご」の音にちなみ5月5日を指すようになったそうです。そしてこの日に男の子の無病息災を願うようになったのは、古代中国に由来します。古代中国では季節の変わり目である節句に体調を崩したり亡くなる人が多かったことから、無病息災を願い、菖蒲を飾ったり、菖蒲酒を飲んだりしたそうです。この風習が奈良時代の日本に伝わり、その後、江戸時代から当時の武家社会を反映する形で、鎧兜や武者人形などの「五月人形」を飾るなどして「男の子の厄除けと立身出世」を願うようになったそうです。

「こどもの日」は1948年に制定された国民の休日です。国会で「こどもの日」を制定するとき、端午の節句であった5月5日を希望する声が多かったことからこの日に決まったそうです。この日はこどもをお祝いする日と思いがちですが、実はもう一つ意味があって、「母に感謝する日」でもあります。5月5日には、親子でお互いに感謝を伝えあってみてはいかがでしょうか。