



新学期が始まって、1か月がたちました。新しいクラスでの給食には、慣れてきましたか。気温が上がるこれからの季節は、今まで以上に身の回りの衛生に気を配り、給食時間を安全で楽しい時間にしましょう。



5月の給食目標 衛生に気をつけましょう

6 手を洗おう



給食の準備はクラス全員で協力できていますか。給食時間を安全に過ごすために、給食当番の人、当番以外の人、それぞれがまわりの様子を見て、自分のすべきことを考えて行動しましょう。

給食当番

手洗いをして、身じたくをととのえ、髪の毛などの異物が給食に入らないようにしましょう。



ポイント①

マスクは鼻までおおう

ポイント②

帽子の中に髪の毛を入れる
(髪が長い人はゴムでまとめましょう)

当番以外の人



机の上を片付けて、窓を開けて空気を入れ替え、手洗いをしたら席に座って静かに待ちましょう。

ポイント③

手洗い後は汚れたものに触れない



5月の献立テーマ

骨こつメニュー



今月の給食には骨や歯を丈夫にするためにかかせない「カルシウムを多く含む食品」がたくさん登場します。1日に必要な量の約半分のカルシウムが給食でとれます。家の食事でも積極的にカルシウムの多い食品を取り入れましょう。

骨量が増やせるのは、10代の時期だけです。



みえ地物一番給食の日



今月の「みえ地物一番給食の日」はA19日(火)、B20日(水)です。三重県産の食べ物は、米と牛乳のほかに下記のとおりです。

- 鶏肉の茶らあげ …… 米粉、緑茶
- ゆかりあえ …… 小松菜
- 地物いっぱい豚汁 …… 豚肉、しいたけ、里いも、豆腐、みそ、青ねぎ

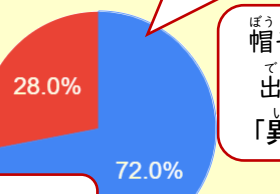
あなたならどっち？



★このコーナーでは、毎月の献立や給食目標に関するアンケートの結果を紹介し、あなたならどれを選びますか。

Q1. 牛乳の飲み方で好きなのは？

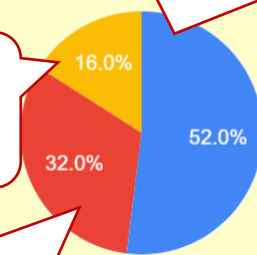
冷たい牛乳をゴクゴク一気に



給食を食べながら ゆっくり

Q2. 給食当番の時、気をつけているのは？

みんなに均等に分ける「栄養補給対策」

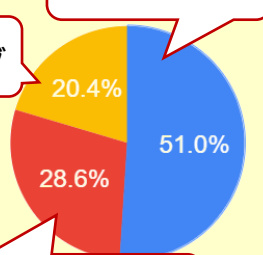


帽子から髪の毛が出てないようにする「異物混入対策」

いつもよりきれいに手を洗う「衛生対策」

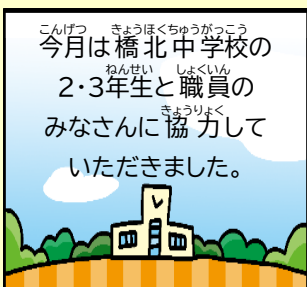
Q3. 「骨こつメニュー」で気になるのは？

骨こつビビンバ



骨こつサラダ

骨こつそば 丼



今月の給食では、骨を丈夫にするためにカルシウムを意識しましょう！牛乳はゆっくり飲む方が栄養を吸収しやすいのでおすすめです。骨こつメニューにも注目しよう！（栄養教諭より）