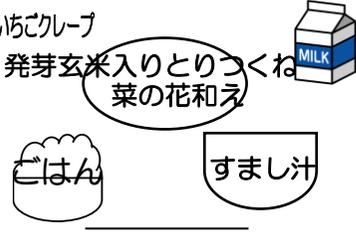
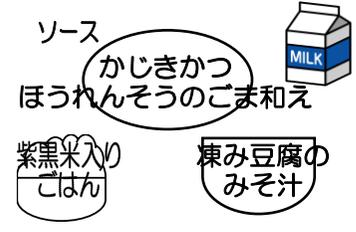
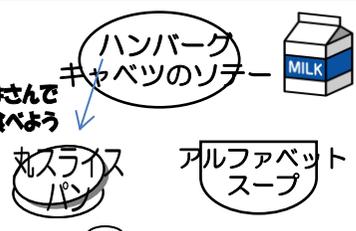
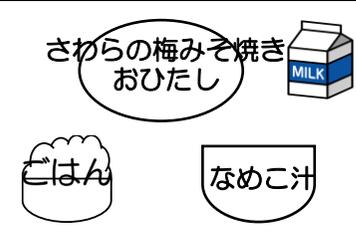


4月予定献立表

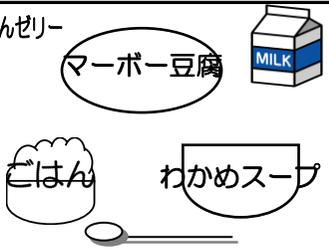
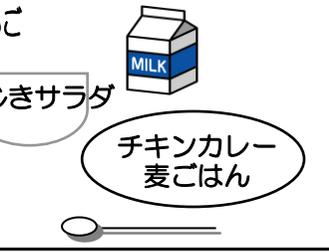
日	曜	献立	一口メモ
6	水	<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: purple;">始業式 入学式</p> 	
7	木	<p>いちごグループ 発芽玄米入りとりつくね 菜の花和え</p> 	<p>入学・進級おめでとうございます。新年度が始まって最初の給食です。1年生は、中学校の給食の準備や片付けの方法を覚えてください。2・3年生も、効率よく準備や片付けを行い、ゆとりをもって給食を食べられるよう工夫しましょう。</p>
8	金	<p>ソース かじきかつ ほうれんそうのごま和え</p> 	<p>お赤飯の小豆のように見える粒は、紫黒米という古代米です。紫黒米には、青紫の色素「アントシアニン」（ポリフェノールの一種）がふくまれていて、炊くと鮮やかな紫色になります。栄養豊富で、たんぱく質、ビタミンB群の他、鉄分、亜鉛、カルシウム、マグネシウムなどミネラル分も多くふくまれています。世界三大美女の楊貴妃も黒米を食し、美容効果を期待したと伝えられているほどです。</p>
11	月	<p>ハンバーグ キャベツのソテー</p> <p>はさんで食べよう</p> 	<p>味わうという行為には、いくつもの感覚が関わっています。香りや食感、温度などが組み合わせたり、全体としてひとつの印象をつくり出しています。視覚もまたその一つです。食事中、食事に関係のないものを食卓に置いていないでしょうか。給食の時間も、ペンケースやプリント、本などを片付けて、食事を味わう環境を整えて食べましょう。</p>
12	火	<p>さわらの梅みそ焼き おひたし</p> 	<p>みなさん、自分のお盆の上を見てください。ごはんは、どこにありますか。おかずの皿はどうでしょうか。日本の食事のマナーとして、主食は左側、汁物は右側に、その奥におかずの皿を並べます。そうすることで、食事をスムーズに進めることができます。掲示用の献立表を見て、食器の並べ方を確認してみてください。</p>



<給食目標>
給食を通して、好ましい人間関係を築こう。

食べる前に自分の食器の位置を確認しましょう。

No. 1

日	曜	献立	一口メモ
13	水	<p>みかんゼリー マーボー豆腐</p> 	<p>苦い、すっぱいなど、味が理由できらいな食べ物がある人がいるのではないのでしょうか。それは、本能によるものだと考えられます。「苦いものには毒がある」、「すっぱいものは腐敗している」ということが多いので、そういうものから自分を守る力です。でも、きらいだった食べ物も、いつの間にか好きになることがあります。それは、味を体験して、味覚が発達したことが、ひとつの理由です。きらいだから食べないでいると、味を知ることができず、もったいないです。苦手なものも、まずは一口食べてみてください。</p>
14	木	<p>石川地区中教研 ～給食はありません。お弁当を準備してください。～</p> 	
15	金	<p>いちご ひじきサラダ</p> 	<p>いちごについている黒いツブツブは、いちごの種だと思われがちですが、正体はいちごの実です。種はその中にあります。甘く赤い部分は、花を支えていた部分がふくらんだものです。とがった方が甘みが強いので、いちごを食べる時には、ヘタがついていた方から食べるのが、最後までおいしく食べるコツです。</p>
<p>～給食の準備をスムーズに～</p> <ul style="list-style-type: none"> ★4時間目が移動教室の場合は、配膳台や白衣の準備をしてから移動し、スムーズに給食が始められるようにしましょう。 ★4時間目の授業が終わったら、トイレや手洗いを速やかに済ませて、自分の席につきましょう。 ★机上のペンケースや本などを片づけて食事にしましょう。 <p>～給食当番は身支度も大切な仕事です～</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ツメは短く切っておきましょう。 ★石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチでふいた後、手指をアルコールで消毒しましょう。 ★マスクは鼻までかけましょう。 ★帽子は前髪が出ないようにかぶりましょう。 ★制服の時は、セーラー服のエリは白衣の中に入れて着ましょう。 			
			