

給食だより



令和 3年 4月28日
塩竈市立第一中学校

さわやかな風と新緑がまぶしい季節となりました。新学期がスタートして、学校生活にも少しずつ慣れてきたころと思います。まもなく連休に入りますが、新しい環境での緊張感が疲れとなって出てくる時期でもあります。

また、体育祭や6月に行われる中総体の練習に十分な体力も必要です。連休中も朝・昼・夕の食事を規則正しくとり、栄養のバランスに気をつけて、元気にすごしましょう。

5月の給食目標 『給食が楽しいものになるよう工夫しましょう!』

～楽しい環境づくり、望ましい食事作法、当番や係の協力の大切さを知る～

▼△▼給食の約束を確認しましょう!▼△▼

- ①机の上を片付けて、アルコールで消毒しましょう。
- ②せっけんで手を洗い、清潔なハンカチでふいたあと、アルコールで消毒しましょう。
- ③給食当番は身支度をしっかり整えましょう。腹痛や吐き気など、体調が悪いときは、他の人に代わってもらいましょう。
- ④姿勢よく前を向いて静かに食べるようにしましょう。
食べているときは、おしゃべりを控えましょう。
- ⑤食べ残しはそれぞれの食缶に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。

*決まりを守って、気持ちよく過ごせるようにしましょう!

食物アレルギーへの対応について



食物アレルギーのあるお子さんに対し、原因食物の除去を基本とする「アレルギー対応食」の提供や、「詳細献立表」の配布を行っています。

対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。申請がお済みでない方は、栄養士までお問い合わせください。



めざせ! 朝食マスター!



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。今月は、「ごはん」を主食にした簡単メニューをご紹介します。また、お湯を注ぐだけでできる「みそ玉」の作り方も一緒にご紹介します♪生徒のみなさんも、ぜひ作ってみてください♪

今月の朝食メニュー

- 鮭ごはん
- みそ玉 de わかめのみそ汁
- ヨーグルト

みそ玉を作っておくと、忙しい朝でも簡単にみそ汁を食べることができます。冷蔵庫で約1週間は保存可能です。



材料(1人分)

ごはん 1杯、鮭フレーク 大さじ1、いりごま 小さじ1

作り方
①ごはんには鮭フレーク、ごまを入れて混ぜ合わせる。

【みそ玉:お湯をそそぐだけでできる簡単みそ汁の素】

→1食分の具材を合わせ、丸めてラップに包んだもの。

材料(1人分)

みそ 大さじ1、かつお節 小さじ1、乾燥わかめ 大さじ1、ねぎ 2cm、乾燥ふ 3~4個

作り方

- ①ねぎを薄く切り、その他の具材と一緒に混ぜてラップに包む。
- ②食べる時に、みそ玉をお椀に入れ、適量のお湯を注ぐ。