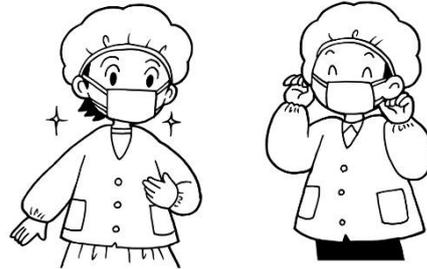


5月 あさ給食・食育だより

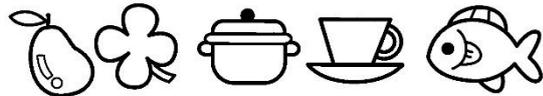
令和元年5月
熊本支援学校

しんりよく うつく きせつ がつ にっちゅう きおん たか
新緑が美しい季節になりました。5月でも日中は気温が高くなりますので、小まめに
すいぶんほきゅう ねっちゅうしょう よぼう
水分補給をし、熱中症を予防しましょう。

こんげつ きゅうしょく もくひょう
＜今月の給食の目標＞
じょうず きゅうしょく じゅんび
上手に給食の準備をしよう



給食の盛りつけ



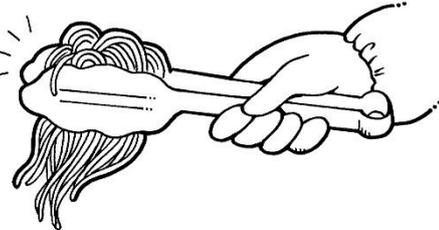
えか ード み かくにん
絵カードを見て確認しよう

どのお皿やおわんにつぐか確かめな
がらつきましょう。



どうぐ じょうず つか
道具を上手に使う

きれいに盛りつけよう



さいご ひと た
最後の一人まで足りるようにしよう



きゅうしょくとうばん ひと ひ
給食当番の人は、その日の
献立に合わせて盛りつけを
工夫しましょう。

保護者の方へ：今月の食育テーマ



朝ごはんを食べよう



1日3回の食事の中で、特に「朝ごはん」が重要視されるのはなぜでしょうか。

朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムをととのえるためにとっても大切なことです。毎日の給食では栄養バランスを考えて献立を立てています。朝ごはんのメニューの参考にしていただけたらと思います。

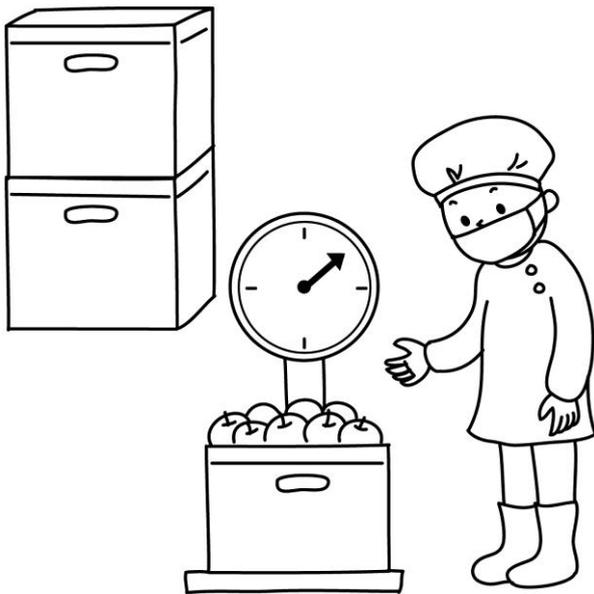


きゅうしょくしつ しごとしょうかい 給食室のお仕事紹介

みなさん、毎日の給食がどのように作られているか知っていますか。給食室が学校のどこにあるのか、給食当番で取りに行く人はわかりますね。小学4年生の教室のとなりにあります。

今回は、物資検収について紹介します。給食で使う野菜や肉、魚、牛乳など毎朝、お店（業者）から届きます。新鮮か（新しいか）、数や量、温度を確認しながら、受け取ります。このことを、物資検収と言います。また、給食で使用する食べ物はすべて、50gずつビニールに取り、冷凍庫でマイナス20度以下にし2週間保存しています。これを保存食と言います。もし、給食の味がおかしい、腹痛下痢の人が多く出たなど、何かあった時に調べてわかるようにするために、保存食を取り、保管しています。

毎日、みなさんにおいしい給食を安心して食べてもらえるように、ていねいに心を込めて作っています。料理の中に、どのような種類の野菜や肉・魚が入っているか注目して食べてみましょう。



- 数や量は合っているかな？
- 肉や魚は冷たい温度かな？
- 新しくて新鮮かな？
- 色が変わったり、変なにおい、ごみや虫はないかな？
- 袋に破れや汚れはないかな？
- どこで作られているかな？