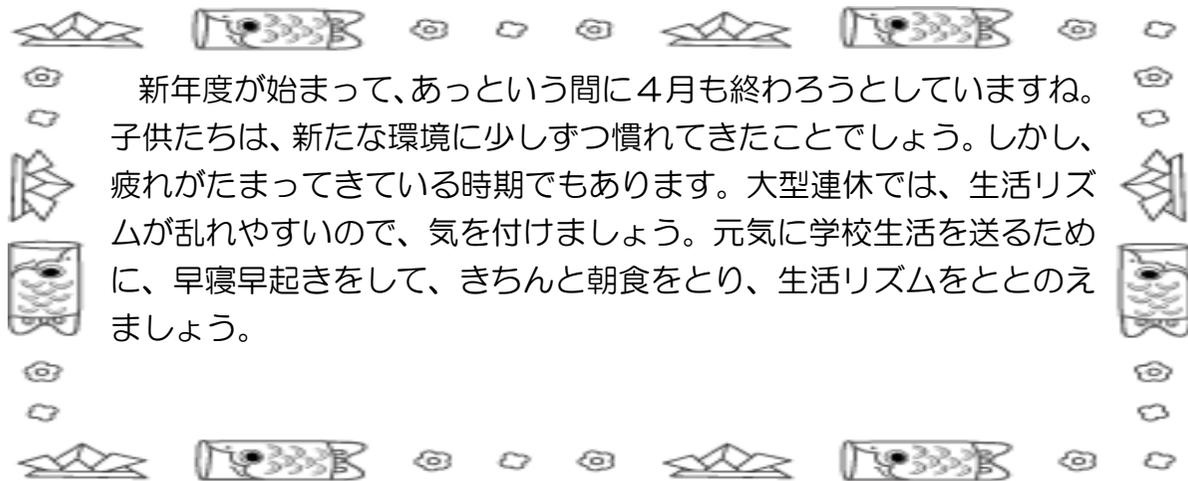




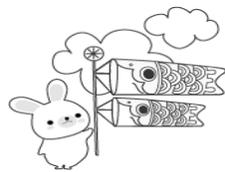
給食だより

平成31年4月25日
嘉瀬小学校 給食室

5月14日
5月23日、5月29日



新年度が始まって、あっという間に4月も終わろうとしていますね。子供たちは、新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょうか。しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。大型連休では、生活リズムが乱れやすいので、気を付けましょう。元気に学校生活を送るために、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。



1年生の給食が始まりました

1年生の給食初日の日に給食のオリエンテーションを行いました。嘉瀬小学校の給食は3人で260人の作っていること、様々な人たちの支え給食が成り立っていることなど簡単な話をしました。それから給食時間の身支度について学び、給食当番は、給食着に着替えて練習をしましたね。給食時間は、6年生のお兄さんお姉さんに見守られながら無事に準備を進めることが出来ました。たくさんの「おいしかったよ」の声が聞けて嬉しく思います。たくさん食べてどんどん成長して行って下さい。6年生の皆さん、いつもお手伝いありがとうございます。



歓迎給食メニュー

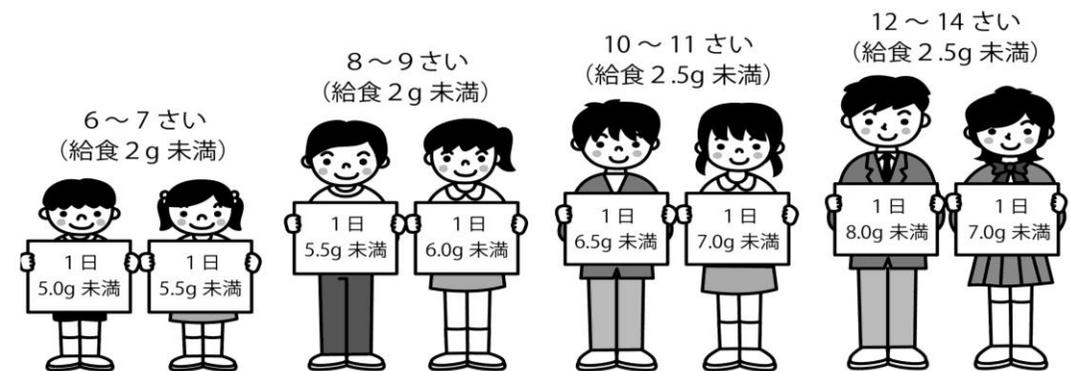
- ・チキンライス
- ・牛乳
- ・かせアスパラのポタージュスープ
- ・佐賀みかんゼリー

5月は“うすあじくん給食”です。



皆さんは、「生活習慣病」という言葉を聞いたことがありますか。運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因により引き起こされる病気の事です。将来そのような病気にならないためにも、うすあじ（塩分をひかえめ）を心がけた食生活をしてみませんか。

子どもたちが1日に摂ってよい塩分量



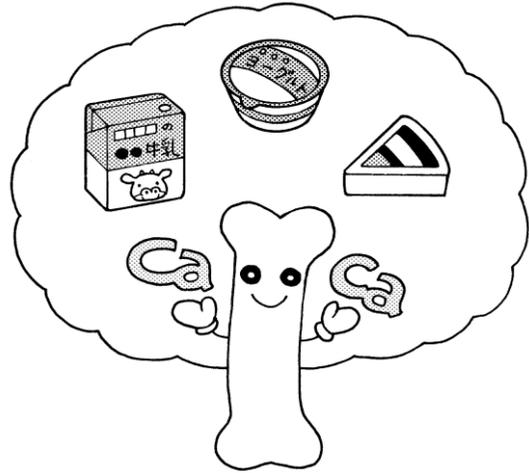
～こんなくふうをしましょう～

- ・だし^{ふうみ}の風味^{あじ}を味^{あじ}わい^{あじ}ましょう
- ・麺類^{めんるい}のスープ^{のこ}は残^{のこ}しま^{のこ}しょう
- ・漬物^{つけもの}は少量^{しょうりょう}にしま^{しょうりょう}しょう
- ・醤油^{しょうゆ}は少量^{しょうりょう}つけま^{しょうりょう}しょう



5月23日（木）は、1年生の保護者の方を対象にした「給食試食会」を計画しています。出欠の提期限は、5月11日（土）です。ご都合が宜しければ是非ご参加下さい。

佐賀産の 牛乳・乳製品をとろう！



給食では、毎日牛乳がでています。小・中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫な骨をつくるためにも、しっかりとカルシウムをとりたいものです。

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素といわれています。カルシウムは摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ない場合には、骨に蓄えていたカルシウムを血液に放出します。10代の頃がもっともカルシウムを蓄えられる時期です。効率よくカルシウムを吸収できるのが、牛乳や乳製品です。丈夫な骨づくりのためにも、牛乳・乳製品を日頃からとるように心がけましょう。

佐賀市内のにらの主な産地は、**大和町**です。雨よけハウスで栽培され、周年出荷されています。

品質がよく、きれいで**軟らかい**のが特長です。「大和にら」として高値で取り引きされています。

| | | |
|------|------|---------------------|
| もやし | 30 | 1. にらは2 cm長さに切り、茹でて |
| にら | 10 | 冷却する。 |
| ごま | 2 | 2. もやしは水から茹で、冷却する。 |
| しょうゆ | 2 | 3. ごまを煎る。 |
| 酢 | 1 | 4. 調味液で材料を和える。 |
| 三温糖 | 0.5 | |
| ごま油 | 1 | |
| 唐辛子 | 0.01 | |

