

# 4月はいぜんひょう

嬉野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p align="center"><b>今月の旬野菜「アスパラガス」</b></p> <p>アスパラガスは、ヨーロッパやロシアの南の方で古くから知られていた野菜です。日本には、江戸時代の終わりに伝わりました。はじめは食用としてはなく、鑑賞用として使われていましたが、次第に食用としての利用が広まっていきました。普段私たちが食べているのは、土から根を出した若い茎の部分です。茎についている三角形の部分は「ハカマ」と言います。食べるときは、「ハカマ」は包丁でそぎおとし、お湯に塩を入れてゆでましょう。きれいな緑色で、食卓が春の色になりますよ。</p> <p>アスパラガスは、ギリシャ語のある言葉に由来しています。その言葉の意味は？</p> <p>① 新しい芽 ② きれいな緑 ③ 春のおとずれ</p> <p align="right">④: マヨコノシメ</p>				<p align="center">7 <b>始業式</b></p>
<p align="center">10</p> <p>あつあげとぶたにのみそいため</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ汁</p> <p>牛乳</p>	<p align="center">11</p> <p align="center"><b>入学式</b></p>	<p align="center">12</p> <p>ゆでやさいのにくあんかけ</p> <p>牛乳</p>	<p align="center">13</p> <p>しょうがくせい1にちゅうがくせい2に</p> <p>ブジャオロース やきぎょうざ</p> <p>牛乳</p>	<p align="center">14</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>牛乳</p>
<p>新年度がスタートしました。新しい学年でもしっかりと給食を食べてくださいね。</p>	<p>春休み中は、規則正しい生活ができていましたか？早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。</p>	<p>今日のチンジャオロースーにだけこのを使っています。だけのこの歳はとも早く1日に30cm伸びることもあるそうです。</p>	<p>新しい学年での給食時間はどうですか？みんなが楽しく、気持ちよく食べられるように、食卓のマナーを守って食べましょう。</p>	
<p align="center">17</p> <p>みかんゼリー</p> <p>みそごはん</p> <p>牛乳</p>	<p align="center">18</p> <p>とりにくのからあげさんしょくあえ</p> <p>牛乳</p>	<p align="center">19</p> <p>さらのお茶マヨやきごまめ</p> <p>牛乳</p>	<p align="center">20</p> <p>すぶた</p> <p>牛乳</p>	<p align="center">21</p> <p>チールスローサラダ チキンパティ</p> <p>牛乳</p>
<p>今日から小学校1年生の給食がスタートしますので、今日はいつもよりも早口のカレーです。しっかりとよく噛んで食べましょう。</p>	<p>三色和えはピーマンが苦手な人でも食べられる調理です。その秘密はごま油がピーマンの苦みを消してくれるので、食べやすくなります。</p>	<p>月に1回、うれしの茶を飲んだ飲立を換えています。今日は、さらのお茶マヨ焼きにお茶を使っています。</p>	<p>うどんやパスタは小麦粉で作られています。今日は、ピーマンは果物で作られています。</p>	<p>今日はセルフバーガーです。パンにハンバーグとサラダを上手にはさんで食べましょう。</p>
<p align="center">24</p> <p>ぶたにくとやさいのいためもの</p> <p>牛乳</p>	<p align="center">25</p> <p>ふりかけ</p> <p>あますあえ みそめ</p> <p>牛乳</p>	<p align="center">26</p> <p>あうおのレモンだれか おかあえ</p> <p>牛乳</p>	<p align="center">27</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>牛乳</p>	<p align="center">28</p> <p>ツナサラダ しるみフライ</p> <p>牛乳</p>
<p>中華スープに入っている、きくらげは、名前に「くらげ」とありますが、きのこの仲間です。</p>	<p>おそぎに使っている大豆は、「糖のお肉」と呼ばれ、たんぱく質が多く含まれています。</p>	<p>にんじんの色はオレンジ色ですが、世界中をみると、紫や黄、緑や白いにんじんもあるそうですよ。</p>	<p>初めは少し大げな半しいだけなと、気遣いの形を給ひて給した野菜は、味が凝縮しておいしいですよ。</p>	<p>給食センターで使う食器は、失物です。今日のABCミネストローネには、約40kgの玉ねぎを使っています。</p>

**給食当番の身じたくチェック**

- ぼうしにかみの毛をきちんと入れた
- 清潔な白衣を着ている
- マスクは鼻までおけている
- つめを短く切っている
- 手を石けんできれいに洗った

食事の時は

## 背中ピン!

見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意しましょう!!

**食事前の手洗いを忘れずに**

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。