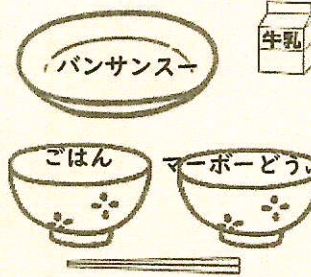
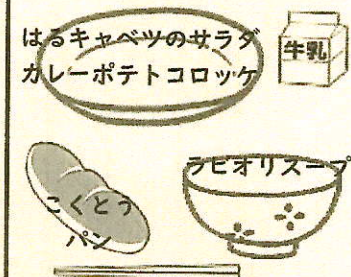
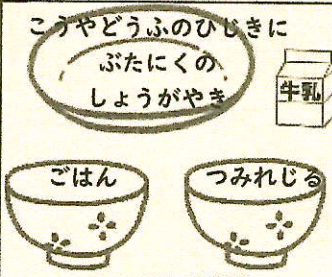
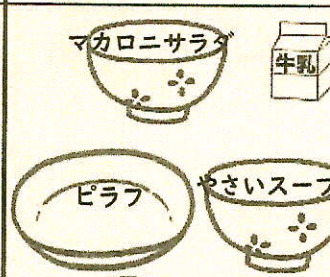
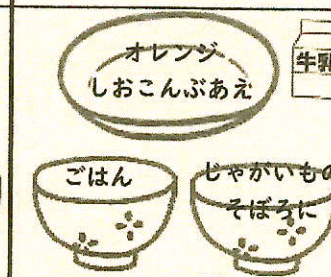
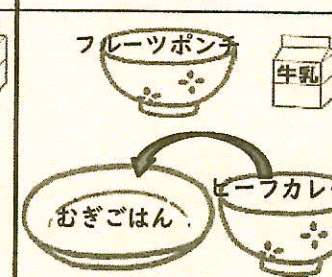
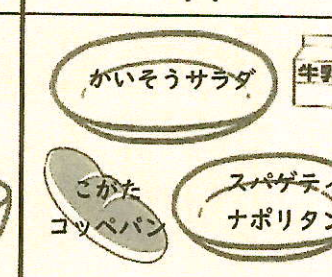
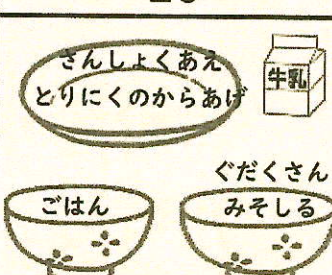
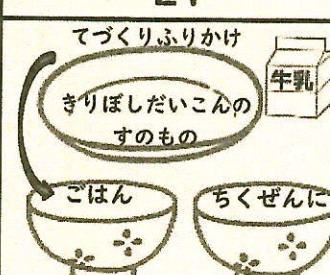
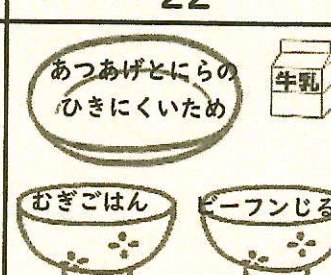
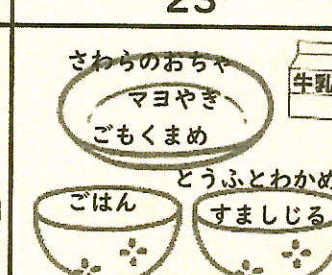
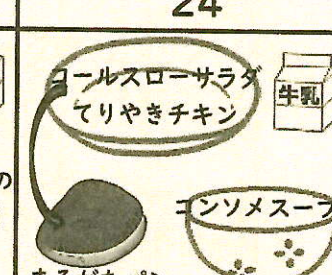
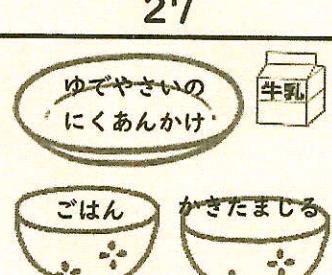
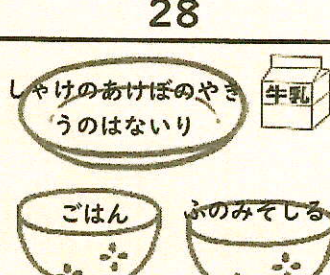
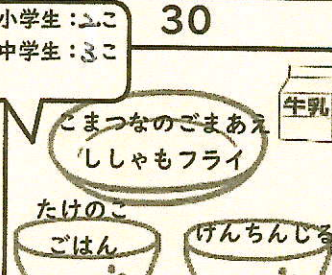


4月はいぜんひょう

嬉野学校給食センター

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
	しぎょうしき 始業式	 <p>今日から新しい学年での給食が始まりました。それぞれ新しい学年で、勉強や運動をがんばろうと意欲にもえていると思います。みなさんが活躍するためには、体がじょうぶでなくてははいけません。早寝早起き朝ごはんで元気に一日をスタートさせましょう。</p>	にゅうがくしき 入学式	 <p>キャベツは一年中出回っている栄養のある野菜です。キャベツには、時期によって、冬キャベツと春キャベツがあり、その形は違います。中でも、春キャベツはやわらかく一番おいしいです。</p>
13	14	15	16	17
 <p>調理員さん、給食を届けてくれる配達員さん。みなさんが毎日給食を安心安全に食べることができているのは、いろいろな人が頑張っているからです。1300食の給食を作っている調理員さん、届けてくれる配達員さんに感謝して残さず食べましょう</p>	 <p>牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血や肉を作るたんぱく質、それにビタミンなど成長期であるみなさんの体を大きく強くするために大切な栄養素が含まれています。</p>	 <p>給食時間は、おいしく食べられるような話、うれしい話や楽しい話を近くの人に聞こえるぐらいの声で話しましょう。でも、おしゃべりに夢中になりすぎないように気をつけてください。みんなが同じくらいの時間に食べ終わって、食器が空っぽになると気持ちがいいですね。</p>	 <p>カレーの生まちは、インドです。肉の臭みを消すために、香りや辛さのある木の实や木の皮を使ったのが、カレーの始まりだと言われています。カレー粉には、肉の臭みを消すほかに、味を引き立てたり、食欲を増したり、汗を出す働きなどもあります。</p>	 <p>イタリアでは、スパゲティやマカロニのことをすべて「パスタ」と呼びます。給食では、ミートソースやナポリタン、などたくさんのスパゲティ料理が登場します。</p>
20	21	22	23	24
 <p>三色あえは、ピーマンが苦手な人でも食べられる不思議な料理です。その秘密はごま油です。ごま油がピーマンの苦味を消してくれるので、食べやすくなります。</p>	 <p>筑前煮は、福岡県の博多の郷土料理です。この地方を昔は「筑前」と呼んでいたのが、筑前煮という名前がつけました。筑前煮は、「かめ煮」ともいいます。れんこん、にんじん、ごぼうなどいろいろな野菜を使うので、いろいろな栄養素をバランスよくとることができます。</p>	 <p>食事は、「いただきます」で始まり、「ごちそうさまでした」で終わります。これは、家で中学校でも欠かせないマナーです。この他にも食事の時に忘れてはいけないマナーがあります。 1 よい姿勢で食べる 2 食器は手に持って食べる 3 食べ物を口に入れたままおしゃべりしない 4 食べ終わったら食器やゴミをまとめて、おぼんや机の汚れをふく などです。マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう。</p>	 <p>さわらという魚は春になると、日本の近くの海にやってきます。そのため、春をつける魚と言われています。今日は、マヨネーズソースにお茶を混ぜています。美味しくいただきます。</p>	 <p>今日は、セルフバーガーです。パンに照焼きチキンとコールスローサラダを上手にはさんで食べましょう</p>
27	28	29	30	
 <p>日本やメジャーリーグで大活躍した野球のイチロー選手を知っていますか。イチロー選手は、練習の前にもあるものを2つ食べていたそうです。それは、「おにぎり」です。お米はスポーツ選手にとっても、大切なエネルギーのもとです。お米は腹持ちがよくて、ゆっくりに消化することでも必要なポイントです。給食センターで使っている、お米は、嬉野産「夢しずく」です。毎回120kg前後のお米を、給食センターで炊いています。</p>	 <p>「あけぼの」とは、昔の言葉で「夜明け」のことです。夜明けの赤やオレンジ色に似せたソースで魚を焼いています。</p>	しょうわ ひ 昭和の日	<p>小学生：ふこ 中学生：ふこ</p>  <p>たけのこは、春が旬のたべものです。たけのこは、土の上に顔をだすとぐんぐんのびて、10日もたつと、かたくなって竹になってしまいます。それくらい、おいしく食べられる旬の時期が短い食べ物です。</p>	