

給食だより



平成31年5月15日
北本市立北小学校
(児童数配付)

木々の緑も日に日に色が濃くなり、さわやかな初夏の風を感じる季節になりました。新学期から1ヶ月が過ぎ、新しい環境にもだいぶ慣れてきた頃かと思いますが、疲れのしやすい時期でもあります。十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事を心がけましょう。



よい食のしかたを身につけよう

みんなで楽しく食事をするために、マナー（きまり）をきちんと守って食べましょう。

☆あいさつをしよう☆

「いただきます」 「ごちそうさまでした」



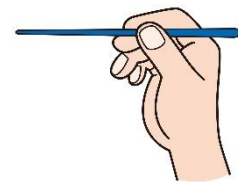
☆よい姿勢でお茶碗をもって食べよう☆

お茶碗の正しい持ち方 椅子にきちんと座って背筋を伸ばす

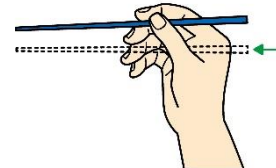


☆箸を正しく使おう☆

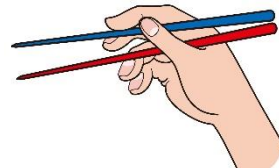
① 鉛筆を持つようにもつ



② 親指の根元から薬指の横を通す



③ 下の箸は動かさず上の箸だけを動かす



毎月の献立表のなかで、和食や麺類など、はしを使用した方がよい献立には○印がついています。また、献立表裏面にはイラストで記載しています。○印がついている日は、おうちからはしを持ってきて、積極的に使しましょう。

給食試食会を開催します！

子どもたちが校外学習に出かける日を活用して、給食試食会を開催いたします。

6月20日（木）全学年保護者対象

本日、別紙にて試食会のご案内を配付させていただきました。

給食時間中の子どもたちの様子や、給食室における給食づくりなどのお話ができればと思っております。みなさまのご参加をお待ちしております。



北本産のトマトを使用します



5月、6月は北本で採れたトマトを生そのままカットしたり、煮込んだりして給食に登場します。新鮮なトマトには、ビタミンがたっぷり含まれています。栄養たっぷりおいしい北本のトマトをみんなで味わいましょう。

《北本産トマトを使った今月の献立》

- 17日（金） 北本トマトカレーライス
- 28日（火） 生トマト

生トマトの登場は年に1回だけ！苦手な子も挑戦しよう！

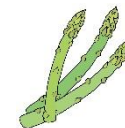


旬の食材

《メリット》

- ★ 香りやうまみが豊富で、味が濃く感じられる
- ★ 栄養価が高い
- ★ 鮮度がよく、価格も安い

アスパラガス



グリーンピース



キャベツ



新玉ねぎ



たけのこ

