



5月の給食だよ

塩竈市立玉川中学校

令和4年4月27日

5月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けましょう。

また、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えましょう。



給食目標 給食が楽しいものになるように工夫しましょう

学校給食の献立について



塩竈市では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、文部科学省からの通知等を参考に、給食の準備及び下膳等の作業に配慮し、品数を制限した献立を令和2年8月末から提供して参りました。

令和4年5月から、地域の感染状況や適切な栄養摂取を考慮し、通常給食を提供することといたしますので、お知らせいたします。ご理解、ご協力をお願いいたします。

端午の節句について

5月5日は端午の節句です。端午とは、中国で「つきはじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうために菖蒲やよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯などの風習が生まれました。

食事のマナーについて

何かをしながら食事をするを「ながら食べ」といいます。

- テレビを見ながらの食事
- スマホを見ながらの食事
- ゲームを見ながらの食事
- 本や漫画を読みながらの食事

食事は姿勢よく、食べるのがマナーです。「ながら食べ」はやめましょう。

塩竈市学校給食栄養士会コラム



塩竈の給食室へようこそ!



今月は、塩竈の「ふるさと給食」『たらのつみれ汁』をご紹介します。

材料(4人分): にんじん60g, だいこん120g, 長ねぎ60g, 豆腐80g, こいくちしょうゆ 大さじ1と1/2, 酒大さじ1, 和風だしの素小さじ1

★つみれ★

たらのすり身 140g, とりひき肉 20g, 豆腐20g, おろししょうが 小さじ1, 塩少々, でんぷん少々

作り方は動画を見てね!

