

5月の給食だより

塩竈市立玉川中学校
令和3年4月30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

正しい身支度をしましょう

みんながおいしく給食をたべられるように、1人1人が正しい身支度を心がけましょう。

マスクで鼻と口を覆います

髪の毛は帽子の中へ

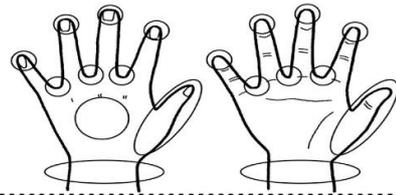
白衣のボタンはしめます

石けんで丁寧な手洗いをします

爪を短くきります



手洗いで洗い残しやすいところ



○で囲んだ部分は重点的にきれいに洗いましょう。

五月五日は端午の節句

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。



塩竈市学校給食栄養士会コラム

めざせ！朝食マスター！



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。今月は、「ごはん」を主食にした簡単メニューをご紹介します。また、お湯を注ぐだけでできる「みそ玉」の作り方も一緒にご紹介します♪小中学生のみなさんも、ぜひ作ってみましょう♪

今月の朝食メニュー

- 鮭ごはん
- みそ玉deわかめのみそ汁
- ヨーグルト

材料（1人分）：ごはん 1杯、鮭フレーク 大さじ1、いりごま 小さじ1
作り方：ごはんには鮭フレーク、ごまを入れて混ぜ合わせる。

【みそ玉：お湯をそそぐだけでできる簡単みそ汁の素】 1食分の具材を合わせ、丸めてラップに包んだもの。

材料（1人分）：みそ 大さじ1、かつお節 小さじ1、乾燥わかめ 大さじ1、ねぎ 2cm、乾燥いりごま 3~4個

作り方：

- ①ねぎを薄く切り、その他の具材と一緒に混ぜてラップに包む。
- ②食べる時は、みそ玉をお椀に入れ、適量のお湯を注ぐ。

みそ玉を作っておくと、忙しい朝でも簡単にみそ汁を食べることができます。冷蔵で約1週間は保存可能です。

