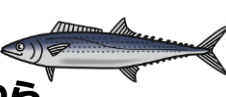




日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *	日	曜	エネルギー量 (kcal) 小/中	* * * * *
15	火	588 / 803	◆入学・進級おめでとうございませ◆ 今日は、新しいクラスで食べる、最初の給食です。小学校1年生のみなさんは、初めて食べる給食ですね。岩倉市の給食は、「ゆめミール」という名前の給食センターで作っています。市内の小中学校の全員が同じ給食を食べていますよ。給食には、みなさんの成長に必要な栄養素がたっぷり入った料理がたくさん登場します。好き嫌いせず、何でも食べて、大きく成長してくださいね。そして、クラスのみんなと楽しく給食を食べてくださいね。 	23	水	628 / 797	◆給食で地産地消◆ 「地産地消」という言葉を知っていますか？「地産地消」とは「地域で生産されたものを地域で消費する」という意味があります。給食でも、みなさんに、愛知県や岩倉市で作られたおいしい食べ物をたくさん味わってほしいと考えています。 今日の真だくさんみそ汁に入っている「ねぎ」は、すべて岩倉市で作られたものです。収穫したての新鮮なねぎを、生産者の方が届けてくれました。給食をとおして、地域のおいしい食べ物をたくさん知り、味わってくださいね。 
16	水	603 / 769	◆給食の基本！できているか確かめよう◆ みんなで気持ちよく給食を食べられるように、次のことに気をつけて準備・片付けをしましょう。 ①机の上をきれいに片付け、ナフキンを敷く。筆記用具など、給食時間に使わないものが机の上に出ていませんか？ ②せっけんで手を洗う。手を清潔にして給食を食べましょう。 ③決められた時間以内に食べ終わるようにする。 ④使った食器をもとの場所へ片付ける。 準備から片付けまでが給食時間です。基本を大切に、忘れないでくださいね。	24	木	646 / 825	◆おいしい時期は短い！春を告げる食べ物◆ 今日の煮物には、春においしい「新たけのこ」と「ふき」が入っています。雪が溶ける時期の2月から3月頃に地面から顔を出す「ふきのとう」が、花を咲かせたあと、長く地上にのびた葉が「ふき」です。山菜の間で、とても香りがよく、みずみずしくてやわらかい「ふき」は、愛知県でたくさん作られています。 コロッケには「菜の花」が入っています。緑色の野菜です。花が咲く前の、若い茎と葉、つぼみを食べていますよ。 季節のおいしい食材の香りや味を楽しんで食べてくださいね。
17	木	587 / 772	◆春の野菜は甘くてみずみずしい◆ 春のキャベツは、葉っぱがやわらかく、水分が多いのが特徴です。見た目は丸くて、葉っぱの重なりがふわっとしています。生でサラダにして食べたり、スープに入れて食べるのがおすすめです。 今日は、「春野菜のおかかあえ」にたくさん入っています。一緒に料理した、たけのこ、玉ねぎも春においしい野菜ですよ。 春キャベツのみずみずしさ、春の食材のおいしさが分かるかな？	25	金	661 / 867	◆給食のひみつ ～給食の献立～◆ 給食は、みなさんの健康や成長のために、栄養バランスを整えた献立になっています。年齢によって体の大きさや必要な栄養素の量も違うため、小学校低学年、中学年、高学年、中学生では、1食の給食の量が変わっています。今のみなさんに必要な栄養素をバランスよくとるために、好き嫌いせず、1人分の給食を残さず食べることができると良いですね。みなさんが毎日おいしく給食を食べることができるよう、ゆめミールでは、今年度もおいしい給食づくりを頑張ります！
18	金	609 / 783	◆お魚チャレンジデー さわら◆ ごはん 牛乳 さわらの更紗揚げ ひじきの炒め煮 豆腐汁	28	月	630 / 727	◆給食のひみつ ～給食をつくる人～◆ みなさんの給食は、誰が作っているのでしょうか？ゆめミールで、調理員さんたちが作っています。では、岩倉市の小中学校の約3600人分の給食を、何人の調理員さんたちで作っているのでしょうか？答えは、約30人です。野菜を洗う、切る、料理をする、クラスの食缶に分ける、学校へ届けるなどの作業を、みんなで分担して、協力して行っています。毎日安全にみなさんのもとに給食を届けられるよう、頑張っていますよ。
21	月	604 / 774	◆給食当番さん、よろしくお願します◆ 給食当番は、クラスのみんなが安全に給食を食べるために必要な、とても大切な仕事です。次のことに注意しましょう。 ①髪の毛が出ないように帽子をかぶる。 ②マスクで鼻と口を覆う。 ③せっけんを使って、きれいに手を洗う。 ④食器や食缶を協力して運ぶ。 ⑤1人分ずつ丁寧に盛り付ける。 クラスみんなの給食の準備をお願いします。	30	水	626 / 800	◆春にうれしい食べ物を味わおう！～たけのこ、わかめ～◆ たけのこは、たけの子どもです。竹の茎になる若い部分を食べています。成長が早く、地面から顔を出してからあっという間に食べられる時期が過ぎて竹になってしまいます。若くてやわらかいたけのこを食べることができるのは、この時期だけです。また、わかめも春が旬の食べ物で、この時期に収穫されたわかめは、生でサラダなどにして食べることもあります。 今日の若竹汁は、春にうれしい「たけのこ」と「わかめ」を一度に味わうことができますよ。
22	火	644 / 779	◆食事前にはきれいに手を洗おう◆ 給食を食べる前に、手を洗いましたか？色々なものを触る手には、目に見えない汚れやウイルスなどがついていきます。今日のようなパンの日は、食べるものを直接手でさわりますね。手を洗わずに食事をする、手についている汚れも一緒に食べてしまうことになります。 手を洗う時は、せっけんを使い、よく泡立て、汚れやウイルスの残りやすい「指の間」「親指のつけ根」「手首」まで丁寧に洗いましょう。水でしっかり洗い流すことも、手をきれいに洗うポイントですよ。	令和7年度の献立テーマは 「すすんで魚を食べよう」 今月の お魚チャレンジデーは、  さわら さわらは体が細長く、平たい形をしていて、するどい歯をもった魚です。漢字で書くと、「魚」へんに、「春」と書いて「鱈(さわら)」と読みます。春を告げる魚と言われています。成長とともに呼び名が変わる出世魚で、「さわら」と呼ばれる大きさに成長する前は、「さごち」「さごし」「やなぎ」などの名前で呼ばれています。 さっぱりとした味で食べやすく、給食では、いろいろな味のたれを合わせて献立に取り入れています。			