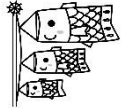


5月 給食たより

香芝市



おうちの人と読みましょう

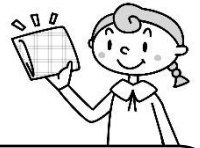


新緑がまぶしく、心地よい季節になりました。この時期は、今までの緊張から体調を崩しやすくなります。心やからだをリラックスさせて、疲れをためないようにしましょう。また、早寝早起きをして、きちんと朝ごはんを食べ、生活リズムをととのえましょう。

給食のじゅんび

① 食事の前に手を洗おう

- ・せっけんをよくあわ立てて、手のひらや手の甲をしっかりとこすります。
- ・指と指の間、つめや指先、手首も忘れずにあらい、水で洗い流しましょう。
- ・あらったあとは、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



② 正しくマスクをつけよう

③ 給食当番の身支度

- ・清潔なエプロンを身につけましょう。
- ・ぼうし（三角巾）をかぶりましょう。
- ・髪の毛の長い人は結びましょう。
- ・つめを短く切りましょう。
- ・体調が悪いときは先生に伝えて、当番をかわってもらいましょう。

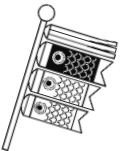
給食は…

- ・お玉や Tong を使い、一人分ずつ、丁寧に盛り付けましょう
- ・汁物は底からよく混ぜてよそいましょう



端午の節句

端午の節句とは、季節の節目を祝う日本の伝統的な五節句の一つです。男の子がたくましく成長することを願い、男の子の行事として行われてきました。今では、「子どもの日」としてすべての子どものすこやかな成長を願う日となっています。端午の節句には、こいのぼりを飾ったり、柏もちを食べたりします。「柏もち」に使われる柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。





えすでいーじーず しょく

SDGsと食 ~わたしたちにできること~



えすでいーじーず S D G s は「持続可能な開発目標」という意味の英語(Sustainable Development Goals)の略です。「持続可能」とは、今だけではなくこれからも続けていけること、「開発」とは今あるさまざまな問題を解決して、みんなが安心して満足した暮らしができるようにすることです。つまり、えすでいーじーず S D G s とは、将来の世代のための環境や資源をこわさずに、今の生活をより良い状態にするための目標です。

~買い物の工夫~



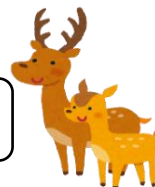
- ✓地域の食材を選ぶ（輸送にかかるエネルギーを少なくできます）
- ✓旬の食材を選ぶ（ハウス栽培の野菜は、暖房のために多くのエネルギーが使われます）
- ✓マイバッグを使う（レジ袋を作るエネルギーや、使ったあとのゴミを減らせます）

毎月19日は食育の日



今月は 兵庫県 の郷土料理 です

今月の食育の日は5月19日（金）です



「かつめし」は、兵庫県加古川市が発祥です。

平たいお皿に、ご飯とビーフカツやトンカツをのせ、その上にデミグラスソースをかけ、ゆでたキャベツを添えた料理です。戦後、「ナイフとフォークがなくても箸で気軽に食べられる洋食」として考えられました。その後、他の食堂でも、たれの甘辛さなど工夫を加えたかつめしを提供するようになり、加古川市内に広まってきました。

《奈良県で収穫されたものや加工品》

こめ 米、パン、穀物酢、ふしそうめん、ソテーオニオン、
こめこ 米粉マカロニ、金時豆コロケ、なめこ

《香芝市で収穫されたものや加工品》

こめ 米、
こめこ 米粉

香芝市学校給食用食材の産地と原材料・アレルギー情報を、教育委員会のホームページに掲載しています。