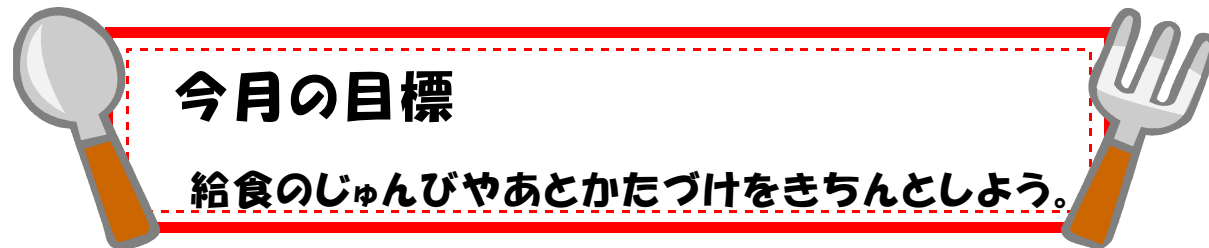


4月給食だより

仁連小学校給食部
R 5 . 4 . 6

おうちの人といっしょに読みましょう

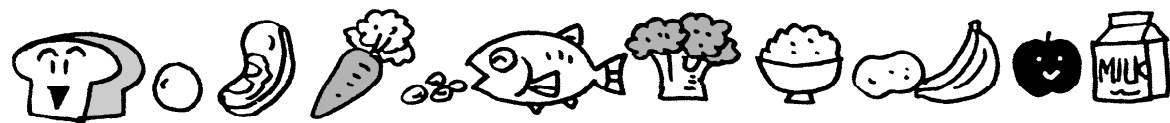


今月の目標

給食のじゅんびやあとかたづけをきちんとしよう。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

花の香りが春風によって運ばれる時期となりました。さっそく、給食がスタートしました。学校で友だちや先生と一緒に食べる給食は、家庭の味とはまたひと味違っておいしいものです。学校給食は、栄養バランスのとれた食事をみんなと一緒に食べて、楽しい心のふれあいの中で子どもたちの健康を増進し、体力の向上を図ろうとするものです。苦手な食べものにも少しずつチャレンジして、残さずおいしく食べていきましょう。



今年度給食でお世話になる職員を紹介します。

給食配膳員^{とばみき}の鳥羽美紀さん、用務員^{さとう}の佐藤智恵さん・知久幸子さんです。みなさんの給食の準備や片づけがスムーズに進むように、給食センターから届いた給食を各階の配膳室に運んだり、数を確認したり、給食の後片づけや配膳室の掃除をしてくれたりしています。廊下や配膳室などで見かけたら、元気にあいさつをしましょう。



はし箱セットの購入について

入学時に配付されますが、破損・紛失の時には学校を通して購入することができます。学級担任までお知らせください。申込用紙をお渡ししますので、代金を添えてお申し込みください。

はし箱セット	550円	スプーン	50円
はし	150円	フォーク	50円
はし箱	300円		

旬の食べ物 たけのこ

たけのこが軟らかく食べられる旬間（10日間）

筍

春になると竹林の地面には、たけのこがその先を出し始めます。春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。「筍」の漢字が当てられているのは、芽が出てから旬間（10日間）のうちが軟らかいたけのこの状態で、それを過ぎると竹になってしまうことから、軟らかく食べられる10日間にちなんで「筍」の字が当てられるようになったということです。

■たけのこはセルロースが豊富
水に不溶性の食物繊維のセルロースを2.8g/100gも含んでいるので、便の量を増やし、便秘の改善に役立ちます。
また食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

動脈硬化の予防
便秘の改善

