

スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL 0244-24-5283

御馳走様

「ごちそうさまでした」



食事のあとにつかうこの言葉にはどんな意味があると思いますか。漢字で書くと「御馳走様でした」となります。『馳走』とは、お客様のために走り回って食材を集め、料理でもてなすことを意味します。昔は今とちがって食材を手に入れることは大変なことでした。自分への食事のために走り回ってくれてありがとう、感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」と言うのです。



原町第二小学校
こうちょう よこやま かつひこ
校長 横山 雄彦

学校でいえば、給食をつくってくださる調理員さん、食材を運んでくださる運転手さん、米や野菜、牛や豚を育て、魚をとってくださる農家や漁師のみなさんへの感謝の言葉になります。だから、心をこめて言いたいものです。「御馳走様でした」と。



令和5年度 学校給食がスタートしました！

4月7日(金)さいしょの給食は・・・

- ・ セルフドックパン
- ・ 牛乳
- ・ アルファベットスープ
- ・ お祝いいちごゼリー



新しい環境に緊張していた一年生も、給食の時にはニコリ☺ パンにソーセージを上手にはさんで食べていました。

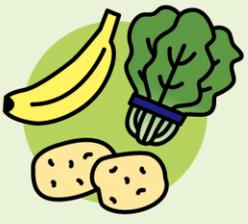
デザートのお祝いいちごゼリーに大喜びの様子でした。



今年度も、積極的に地元の特産品や郷土料理を献立に取り入れていきます。また衛生管理を徹底し、子どもたちに安全・安心なおいしい給食を作っていきます。



熱中症を防ぐ食生活のポイント

| | |
|---|--|
| <p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>  | <p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>  |
| <p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>  | <p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>  |

汗をかく習慣を身に付けよう!



新年度が始まってひと月がたち、陸上大会や部活動の練習も本格化し、活動量も増えてきています。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

つくってみよう!

～ 切り干し大根のサラダ ～



<材料 4人分>

| | |
|--------|-----------|
| 切り干し大根 | 15g |
| 人参 | 15g(1/6本) |
| きゅうり | 40g(1/2本) |
| ツナ | 40g |
| 米酢 | 小さじ 1 |
| しょうゆ | 大さじ 1/2 |
| 油 | 小さじ 1/2 |
| さとう | 小さじ 1/2 |

<作り方>

- 1 水で戻した切り干し大根を、ゆでて冷ましておく。
- 2 人参は、千切り、きゅうりは半分に斜めに切る。
- 3 Aの調味料を合わせ、ドレッシングをつくる。
- 4 ①、②、ツナとAを混ぜ合わせ、味をととのえたらできあがり。

※ 油をごま油に変えてもおいしいです。
子どもたちにも好評なメニューです♡

給食で使用している食材の生産地 (5/8～5/12使用食材)

| 食材名 | 生産地 | 食材名 | 生産地 | 食材名 | 生産地 |
|------|-----------------|----------------|--------|-------|--------|
| キャベツ | 南相馬市・ 神奈川・千葉 | グリーンカール レタス | 南相馬市 | こねぎ | いわき・宮城 |
| さば | ノルウェー | たまねぎ | 北海道・佐賀 | みずな | 茨城・宮城 |
| きゅうり | 南相馬市 | 鶏肉 | 伊達市・岩手 | じゃがいも | 北海道・長崎 |