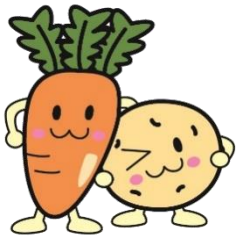

5月給食だより

平成３０年５月１０日
水上村学校給食センター

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新学年になって一ヶ月がたちましたが、給食の準備・後片付けには慣れてきましたか？給食時間は、食べる時間だけでなく、正しい配膳・後片付けを身につける時間です。きちんと出来ているか、確認してみましょう。また、学校だけでなく、お家でも配膳や後片付けのお手伝いをするようにしましょう。

「給食の準備・配膳・後片付けの仕方を身につけよう!」

準備

手をきれいに洗おう

石けんを泡立ててしっかり洗い、**きれいなハンカチ**で手をふきましょう。
給食当番の人は、エプロン・帽子・マスクをきちんつけましょう。

配膳のポイント

★献立表をよくみて、配膳しましょう	★みんなにいきわたるように量を考えてつぎ分けましょう
★道具を上手に使って、きれいに盛り付けましょう	★汁物は底からよくかきまぜ、具もしっかりつぎましょう

食器の後片付け

食器は、種類をそろえて、きれいにかさねましょう。食器は割れますので、大切に扱います。はし（スプーン）は向きをそろえてかごに入れましょう。

いちごをいただきました！

５月１日にＪＡくまより、いちごをいただきました。とてもみずみずしく甘くておいしい**いちご**に子どもたちは大喜びでした。ありがとうございました!

ふるさと

球磨さんだより 5月号

平成 30 年度　水上村学校給食センター

今月の注目食材

にら

毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

◆年間を通じて多く出回っている**にら**ですが、３月から５月にかけて他の時期に比べ、市場に出回る量が多い時期となっています。

◆熊本県では上益城地区での栽培が盛んに行われ、県内トップの**にら**の生産地です。

◆**にら**特有の強い香り<u>アリシン</u>は、疲労回復や消化を助け、スタミナ強化につながります。また、ビタミンB1の吸収率をアップしてくれるので、ビタミンB群の豊富なレバーや豚肉との相性は抜群です。

☆ 旬（品種により違います）

年中

（特に３～５月）

☆ 熊本県の主な産地は？

上益城など

球磨たんてい

クイズ

Q にらと一緒に食べると吸収率がアップするビタミンは？

① ビタミンA　　②ビタミンB　　③ビタミンC

クイズのこたえ　②ビタミンB