



5月給食たより

令和3年 5月
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経ちましたが、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。新しい生活様式の中でもきちんと出来ているか確認してみましょう。また、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。

①手をよく洗う

手のひら、手の甲、指の間、爪の間、親指、手首の6か所を丁寧に洗います。



②身じたくを整える

給食当番はエプロンと帽子をきちんと着ます。帽子から髪の毛が出ないように注意し、爪は短く切っておきます。

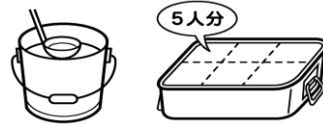


③丁寧に準備する

食缶はしっかり持って運びます。重いときは無理せず2人で持ちます。

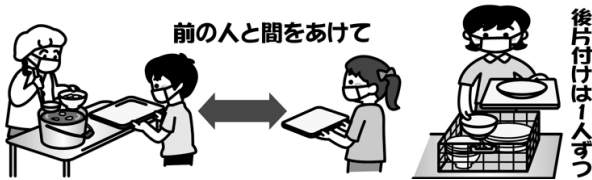


給食をつぐ時は、汁物はよくかき混ぜながら、ごはんやおかずは最初に一人分の目安をつけて全員にまんべんなくつづけるようにします。



④密をさける

給食をとるときは、前の人と間を開けて並びます。後片付けは一人ずつ行います。



⑤食器をそろえる。

食器は種類をそろえてきれいに片づけます。割れないよう丁寧に扱い、箸やスプーンの向きもそろえます。



いちごをいただきました！

4月30日にJAくま様より、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

くま 球磨さんだより 5月号



令和3年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしょくざい
今月の注目食材



にら

まいつき にちぜんご
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アリシンは、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



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？

クイズ

- ① ビタミンA ② ビタミンB ③ ビタミンC