



# スクールランチ

令和4年  
まなづる小学校

桜のつぼみがほころぶ季節となりました。季節の変わり目なので体調管理をしましょう。  
もうすぐ春休みがやってきます。春休み中も、朝はきちんと起きて、しっかり朝ごはんを食べ、  
良い生活リズムで過ごしましょう。新しい学年になって、よいスタートが切れるようにがんばりま  
しょう。

## 手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？



ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまふのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。  
長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

## 今月の給食から



### 卒業 バイキング給食



卒業する6年生の小学校生活最後の給食は、ランチルームでのバイキング給食でした。  
テーブルにパーテーションを置き、向かい合わせに座って、和やかに給食を食べました。

栄養バランスや、後からとる友達のことを考えながら、料理をとりました。  
おかわりもたくさんできて、思い出に残る給食になりました。



1年間、学校給食にご理解ご協力いただきましてありがとうございました。  
4月の給食は、11日（月）から開始の予定です。  
来年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

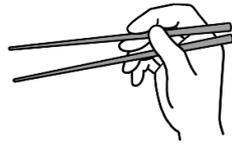


## しょくせい かつ 食生活を、チェック!

3月は、1年間のしめくくりの月です。食生活についても、この1年間どうだったか、ふり返ってみましょう。できていなかったところは、なぜできなかったのかを一緒に考え、今後できるように、ご家庭でもお声がけください。



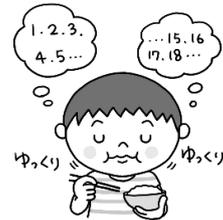
①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしを正しく持って食べた。



③食事のマナーを守って食べた。



④ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。



⑦朝ごはんを毎日食べた。



⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。

## 和食の味付け「さ・し・す・せ・そ」

和食の味付けに欠かせないのが、調味料の「さ・し・す・せ・そ」です。これは、各調味料から文字をとり、語呂合わせしたものです。

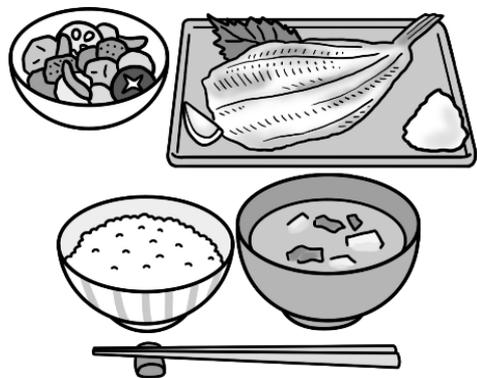
\*さ…さとう (砂糖)

\*し…しお (塩)

\*す…す (酢)

\*せ…せしょうゆ (醤油：昔の仮名遣いで「せうゆ」と書かれていたため)

\*そ…そみそ (味噌)



この「さ・し・す・せ・そ」は、煮物などを作るときの調味料を入れる順番でもあります。味のしみ込みにくい「さとう」を最初に入れ、次に味の決め手となる「しお」、ころ合いをみて「す」、「しょうゆ」と「みそ」は、風味を生かすために仕上げ近くに加えると、料理がよりおいしく仕上がるといわれています。すべての料理に当てはまるわけではありませんが、昔から伝わる和食ならではの味つけの秘訣です。