

<p>こんだて</p>	<h3>学校給食の食事内容について</h3> <p>給食は残さず食べなくちゃいけないの？</p> <p>学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう配慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。</p> <p>残さず食べることで、必要な栄養をしっかりととることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食いつけよう心けましょう。</p> <p>苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。</p> <p>★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。</p> <p>★楽しい雰囲気でおくと、よりおいしく感じます。</p>		<p>～今月の今帰仁食材～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン・トマト ・とうがん・きゅうり・ゴーヤー ・なすび・しょうが・へちま ・青パパイア・とうもろこし ・黒あわび茸・エリンギ <p>給食では今帰仁村産・県産・地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>	<p>1(金) 今小・兼小 欠食</p> <p>今帰仁村産 とうもろこし</p> <p>もずくスープ</p> <p>★タコライス丼 (麦ごはん)</p>	
<p>こんだて</p>	<p>4(月)</p> <p>みどりの日</p> <p>5月4日は「みどりの日」。自然に親しみ、その恵みに感謝する日です。身近な自然や食べ物の</p>	<p>5(火)</p> <p>こどもの日</p> <p>5月5日は「こどもの日」。こどもたちの健やかな成長を願う日です。</p>	<p>6(水)</p> <p>振替休日</p> <p>体を休めたり、家族とゆっくり過ごしましょう。</p>	<p>7(木)</p> <p>柏餅 五色和え 牛乳</p> <p>若竹ごはん 魚のお汁</p> <p>【子どもの日献立】</p>	<p>8(金)</p> <p>くだもの 牛乳</p> <p>ゴーヤーのウサチー</p> <p>フーチバー 魚の天ぷら</p> <p>じゅうし</p> <p>【三月ウマチー献立】</p>
<p>こんだて</p>	<p>11(月)</p> <p>揚げ餃子 牛乳</p> <p>ひじきの中 華サラダ</p> <p>ジャージャー麺</p>	<p>12(火)</p> <p>焼きのり ★麩炒め 牛乳</p> <p>納豆みそ</p> <p>もちきびごはん のっぺい汁</p> <p>【おにぎりを作ろう！】</p>	<p>13(水)</p> <p>コロコロサラダ 牛乳</p> <p>★白身魚のチーズ焼</p> <p>★なかよしパン</p> <p>ヌードルスープ</p>	<p>14(木)</p> <p>チョコレギサラダ 牛乳</p> <p>★きな粉ナッツ</p> <p>麦ごはん タットリタン</p>	<p>15(金)</p> <p>ウサチー 牛乳</p> <p>スルルールのマース煮</p> <p>芋ごはん ★クーリジシ</p> <p>【本土復帰記念】</p>
<p>こんだて</p>	<p>18(月) 兼小・今中 欠食</p> <p>岡山風 きびだんご 牛乳</p> <p>ピリ辛ごぼう サラダ</p> <p>デミカツ丼 (麦ごはん)</p>	<p>19(火)</p> <p>ひじき煮 牛乳</p> <p>★厚焼き玉子</p> <p>もちきびごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>20(水)</p> <p>ごまじゃこ サラダ 牛乳</p> <p>くだもの メイグルト</p> <p>スラピージョ 【セルフドッグを作ろう！】</p> <p>★ヘチマのクリ</p> <p>★コッペパンムスープ</p>	<p>21(木)</p> <p>★人参シリシリー 牛乳</p> <p>白身魚のシークァーサーあん</p> <p>黒紫米ごはん 中身汁</p> <p>【琉球料理の日】</p>	<p>22(金)</p> <p>★チョコチップ スコーン 牛乳</p> <p>★トマトチーズリゾット</p> <p>じゃが芋とブロッコリーのソテー</p>
<p>こんだて</p>	<p>25(月) 今小・天小 欠食</p> <p>きびなのガーリック揚げ</p> <p>★イタリアンサラダ</p> <p>★ペペロンチーノ</p>	<p>26(火)</p> <p>★アロエフルーツ ヨーグルト 牛乳</p> <p>元気サラダ</p> <p>勝っカレー (麦ごはん)</p> <p>【中体連応援献立】</p>	<p>27(水)</p> <p>いんげんソテー 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>★クラムチャウダー</p> <p>★シークァーサートースト</p>	<p>28(木)</p> <p>納豆和え 牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>麦ごはん 豆腐のすまし汁</p>	<p>29(金)</p> <p>★パインケーキ 牛乳</p> <p>★ピーナツ和え</p> <p>うりずんの頃 じゅうし</p> <p>【小満芒種によせて】</p>

●今帰仁給食センターでは、たまご・乳・えび・かに・いか・落花生・アーモンド・くるみの対応を行っています。
 ※アレルギー対応は★マークで表示、対応が不可能な献立は【代替食なし】で表示します。
 代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参をお願いします。

★印対応は学校及び学校給食センターの処遇会議を経て対応が決まった児童・生徒へ行うものです。

●食品衛生法に基づくアレルギー表示義務8品目及び、推奨21品目のアレルゲンを記載しています。

表示義務8品目：卵、乳、小麦粉、そば、落花生、くるみ、えび、かに
 推奨20品目：アーモンド、カシューナッツ、ごま、いか、いくら、あわび、さけ、さば、大豆、牛肉、豚肉、鶏肉、バナナ、オレンジ、キウイ、もも、りんご、やまいも、まつたけ、ゼラチン

- よく使用する調味料・食材アレルギー**
- ・しょうゆ(小麦 大豆) ・赤だし(大豆 さば 鶏肉) ・酢、特濃酢(小麦)
 - ・豆腐、豆乳、おから、赤みそ、あまくちみそ、油あげ、大豆油、厚揚げ(大豆) ・マーガリン(大豆、乳) ・バター(乳)
 - ・ツナ(大豆) ・ゴマ油(ごま) ・鶏だし骨(鶏肉、卵) ・豚だし骨(豚)
 - ・カレールウ(小麦 牛肉 鶏肉 大豆) ・ホワイトルウ(乳 小麦 大豆 牛肉 鶏肉)
 - ・豆板醤(大豆 小麦) ・料理酒(小麦)
 - ・デミグラスソース(小麦 鶏肉) ・チキンブイヨン(鶏) ・ポークブイヨン(鶏 豚)
 - ・マヨネーズは卵抜きマヨネーズ使用(大豆) ・オイスターソース(かきエキス、魚醤)
- ※海藻類、もずく、あさり、しらす、いか、のり等の漁場にはえび・かに類が生息しています。
 ※揚げ油(大豆)は数回しようしています。 ※天候・食材の都合により、献立を変更する場合があります。

生活リズムを見直そう

生活リズムを整えるためのポイント

新緑が目に見える季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみよう。

生活リズムを整えるためのポイント

- 1. 起きたら、朝日を浴びる
- 2. 朝食をよくかんで食べる
- 3. 昼間は外で体を動かす
- 4. 食事は決まった時間に食べる
- 5. 早めに布団に入る

※朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

※寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。