



給食だより

令和8年1月(3学期号)
松元学校給食センター

👍リクエスト給食

もう一度食べたい
給食ベスト5!!
～ 結果発表 ～

3年生に、卒業する前にもう一度食べたい給食メニューを募集しました。その中から、リクエストの多かったものを紹介します。これらのメニューは12月から献立に取り入れていますが、引き続き3学期も取り入れていきます。楽しい給食の時間になるように、おいしい給食作りにはげみたいとおもいます。

ごはん	パン	めん	煮物
1位 わかめごはん	1位 メロワッサン	1位 ピリ辛フォー	1位 カレー
2位 奄美の鶏飯	2位 揚げパン	2位 うどん	2位 さばのみそ煮
3位 ごはん	3位 クロワッサン	3位 ラーメン	3位 シチュー
4位 キムタクごはん	4位 りんごミルクパン	4位 スパゲッティ	4位 コーンポターージュ
5位 キムチチャーハン	5位 ナン	5位 ちゃんぽん	5位 キーマカレー
汁物	揚げ物	焼き物・蒸しもの	炒め物
1位 ABCスープ	1位 からあげ	1位 ハンバーグ	1位 カシューナッツ炒め
2位 みそ汁	2位 チキンチキンごぼう	2位 サイコロステーキ	2位 花ソテー
3位 パンプキンポターージュ	3位 ヤンニョムチキン	3位 シュウマイ	3位 お茶ナッツ
4位 具だくさんみそ汁	4位 フライドポテト	4位 オムレツ	4位 ジャーマンポテト
5位 とうふのすまし汁	5位 てりやきチキン	5位 魚のてりやき	5位 チーズポテト
デザート	その他	<p>メッセージありがとうございました。 給食センターの職員でメッセージも読みました。 喜んでもらえるように頑張ります。 寒い日が続きますが、しっかり食べて、 元気に冬を乗り越えましょう</p>  	
1位 フルーツポンチ	しそごはん ドリア メロンパン		
2位 焼きプリンタルト	肉じゃが マーボー豆腐		
3位 原宿ドック	豚みそ ケーキ 茶々まんじゅう		
4位 みかん・冷凍みかん	タルト 桃 りんごゼリー		
5位 ヨーグルト	みかんジュース ジョア		

3年生からのメッセージを紹介します

- ・私は毎日給食を楽しみにしながら学校に来ています。毎日違ったメニューになって今日はなんだろうとワクワクしています。そんな毎日残り少なくなってきています。残り少ないですが、1日1日の給食を味わって食べようと思います。
- ・みんなグループを作って向かい合って食べられるようになったので毎日の給食が楽しいです。
- ・小学1年生の頃から約9年間給食を食べてきて、毎日いろいろな料理を楽しんで食べることができました。家では出てこない料理や初めて聞いたり、食べたりする料理などが毎日出てきて、時間が楽しみの1つでした。あと少し給食が食べられなくなるのは残念ですが、ホームページにのっている作り方を見て作ってみたいと思います。毎日、栄養もそろっていておいしい給食を提供してくれてありがとうございました。
- ・毎日おいしい給食が楽しみでした。苦手な物もありましたが、それもいい思い出です。ゴーヤが苦手でしたが、給食のおかげで好きになりました。一番好きな給食はフルーツポンチです。テスト終わりにでると「テスト頑張ってたよ〜!!」と思えます。9年間ありがとうございました。
- ・朝起きたときから給食を楽しみにしています。特に具だくさんみそ汁の時は、朝ルンルンで登校しています。9年間、楽しい学校生活を送れました。これからの給食も楽しみにしています。
- ・私は幼稚園の頃から給食を11年間食べていたので、もう食べられないのは悲しいです。
- ・献立表を見るのが好き〜♡ ・おいしかった思い出しかない ☺ ・いつも楽しく過ごせた \ (^o^)/
- ・給食を通して苦手な物を少しずつ食べられるようになった喜びを感じました。高校でも食に感謝して食べたいです。

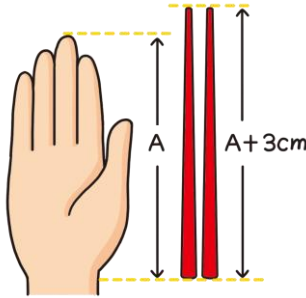


おはし、上手に持てるようになりたいな!

日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。学校の給食でもほとんどが「おはしでの食事」です。年度の終わり、みんなのはし使いが上手になるように、お互いに持ち方を見てあげ、注意し合って食べてみませんか。

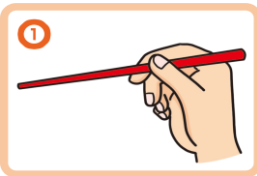
自分の手の長さに合った
はしを選ぼう

はしの長さ
手のひらの長さ
+
3cmくらい

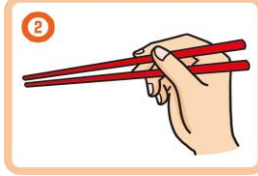


長さのめやす

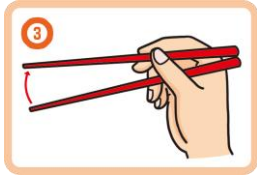
正しくはしを持とう



① 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみましよう



② 下のはしを親指の横もとに通してはさみます。



③ 下のはしは動かさずに、上のはしだけ①のときのように、上下に動かします。正しく持っていると、はしの先が交差せずに、合わさります。

豆を食べよう!



チャレンジ!!

はしを正しく持って豆を1つぶずつつまんで食べよう!



正しいはしの持ち方

小学校1~4年生 18cm

小学校5~6年生 19.5cm

中学生・教職員 21cm



豆(大豆)には栄養がたくさんあるんだよ。豆に多いたんぱく質は体を作るものになるよ! また、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など健康に欠かせない栄養素も含んでいるんだ!!
給食によく使われている豆を上手につかめるかな?
みんなもおはし名人になろう。