



4月

# 給食だより

聴高発第 2 号  
平成27年4月8日  
府立だいせん聴覚高等支援学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。  
27年度がスタートしましたね。  
給食も4月9日から始まります。  
今年度もおいしく楽しく残さず  
いただきましょうね！



## めでたい！

4月9日の最初の給食は「鯛めし」です。  
鯛は昔から「めでたい」というゴロ合わせで、  
おめでたい日に食べられてきました。  
また、「紅白なます」にもおめでたいという  
意味があります。  
紅白の水引（封筒などにかけるヒモ）に  
見立てています。

## 春きゃべつ

4月13日の給食は  
「春キャベツのスープ」です。  
春キャベツは今の時期が  
旬の野菜です。  
普通のキャベツは選ぶときに  
巻きがしっかりとっていて、  
ずっしりと重いものがおすすめ  
ですが、春キャベツは  
巻きがゆるいものを選ぶのが  
ポイントです。



### ※4月の給食の目標※

4月の給食の目標は  
「楽しく食事をしよう」です。

だいせんの給食は、  
ランチルームで生徒も先生も  
一緒にいただきます。  
みんなが気持ちよく、楽しく給食を  
食べることができるよう  
しましょう！



## おから



4月22日の給食は「おからばーぐ」です。  
おからは豆腐を作るときにできる  
大豆の残りです。  
残りですが、不足しがちな食物繊維が  
豊富に含まれています。  
食物繊維は生活習慣病の一つ、  
心筋梗塞（しんきんこうそく）の  
予防に効果があると言われて  
います。  
しっかり食べて元気に過ごしましょう！





# だいせんの給食



これからみなさんが1年間食べる「だいせんの給食」を紹介します。  
基本は「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」です。



主食は週4回ご飯、月3回パン、月1回程度麺が出ます。  
本校のお米は香川県産ヒノヒカリのはい芽精米を使用しています。  
はい芽米はビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。



主菜は、肉料理・魚料理・たまご料理・豆製品の料理などがあります。  
焼き物・揚げ物・煮物などさまざまな料理が出ます。



副菜は主に野菜の料理が出ます。  
野菜にはビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。  
副菜も和え物・炒め物などさまざまな料理が出ます。



汁物はこんぶやいりこ、かつお節から出汁（だし）をとっています。  
味噌汁やスープなどが出ます。



牛乳は毎日出ます。不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。  
月に1～3回程度、飲むヨーグルトやコーヒーストック牛乳が出ます。



配膳するときは  
左の絵のように  
並べてね



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。  
給食を作ってくれる調理員さんにあいさつをしましょう。  
好き嫌いせず、残さずしっかり食べましょう。  
栄養のバランスを考えて献立を立てています。残さず食べましょう。  
感謝の気持ちを持って食べましょう。  
給食を作ってくれた人への感謝、農家の方や漁師の方、  
畜産農家の方々への感謝、食べ物の命をいただいていることへの  
感謝の気持ちを持って、毎日の給食を食べましょう。  
マナーを守って気持ちよく食事をしましょう。  
一緒に食べる人が気持ちよく食べることができるよう、  
マナーを守って食べましょう。

