



5月 給食たより

令和8年5月
錦町学校給食センター

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1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、正しい配膳や後片付けを身に付ける時間です。きちんと出来ているか、確認してみましょう。また、学校だけでなく、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。

準備

給食当番の仕事



① 身じたくを整える

マスクで鼻と口をしっかりとおう

清潔な白衣を身につける

つめは短く切る

帽子から髪の毛が出ないように

手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく

② 食器や食缶を運ぶ

重いものは1人で運ばず、2人で協力して運びましょう。

③ 料理を丁寧に盛り付ける

見本を参考に、1人分を考えて盛りましょう。

汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよそいましょう。

体調が悪いときは当番ができません。

↓こんな人は先生に相談してください。

<input type="checkbox"/> 下痢をしている	<input type="checkbox"/> 風邪をひいている
<input type="checkbox"/> おなかが痛い	<input type="checkbox"/> 熱っぽい
<input type="checkbox"/> 吐き気がする	<input type="checkbox"/> 手や指に傷がある

食器の後片付け



食器は、種類をそろえて、きれいに重ね、大切に扱います。はし(スプーン)は向きをそろえて入れましょう。

新生活の疲れが出ていませんか？

ゴールデンウィーク明けは緊張がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食をきまった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

ふるさと

くま 球磨さんだより 5月号



令和8年度 錦町学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材

キャベツ



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。

◆春キャベツの旬は3月から5月にかけてです。春キャベツは、葉がやわらかくてみずみずしいのが特徴です。水分量が多い春キャベツは、サラダや和え物にするとおいしく食べられます。巻きがゆるくふんわりしていて、葉が鮮やかなグリーンで全体にツヤとハリがあるものがおすすめです。一方、冬キャベツは巻きがしっかりと詰まっており、持ったときにずしりと重く、かたいものを選ぶようにします。

◆熊本県では熊本市や八代市での栽培が盛んに行われています。

◆キャベツには、胃腸の働きを助けるビタミンUが多く含まれています。



★旬（品種により違います）

ねんじゅう
年中

（特に春キャベツは3月～5月）

★熊本県の主な産地は？

くまもとし やつしろし
熊本市、八代市など



～キャベツのごま和え～

（分量 4人分）

キャベツ	130g
人参	25g
油揚げ	10g
すりごま	5g

調味料	砂糖	小さじ1弱
	こいくちしょうゆ	小さじ1/2 強
	うすくちしょうゆ	小さじ1/2 強

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、人参は千切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ② ①をさっとゆで、ざるに上げ、水気をきり、冷ます。
- ③ ②をすりごま、合わせた調味料と和えてできあがり。