

# 4月給食たより



令和6年4月号  
青梅市立学校給食センター



にゅうがく しんきゅう  
**入学・進級  
おめでとう**

にゅうがく しんきゅう  
ご入学・ご進級おめでとうございます。

こんねんど あんしん あんぜん  
今年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれる

おい きゅうしょく つと ねが  
美味しい給食づくりに努めます。よろしくお願ひいたします。



## こんげつ こんだて 今月の献立より



### はな み こんだて お花見献立

コーンの黄色と菜飯の緑色で菜の花をイメージした菜の花ご飯、春野菜を沢山使ったみそ汁、給食で大人気の唐揚げと色のきれいな桜ゼリーで食事からお花見気分を楽しんでください。



### きょうどりょうり とうきょう 郷土料理 東京

元々は力士の体づくりのために作られてきた「ちゃんこ鍋」。明治時代に相撲部屋で出されたのが発祥と言われています。肉や野菜、様々な具材が入ったちゃんこ汁を味わってください。

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

食べ物を口に入れた後、あまり噛まずに飲み込んでいませんか？噛むことは歯や口にとって大切な運動です。よく噛むと、食べ物の味がよく分かり、美味しく感じられるだけでなく肥満予防や虫歯予防、あごの発達にもつながるなど、良いことがたくさんあります。現代の食事は柔らかいものが多く、昔に比べ、噛む力が弱い人が増えています。ご家庭でも給食でもよく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう。



## よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる

★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を飲み物で流し込まない



### ★★★学校給食センター調理員（会計年度任用職員）を募集しています★★★

仕事内容	申し込み方法
学校給食調理場での補助作業全般 ※10キ口程度の重いものを扱う作業あり	電話で学校給食センター (0428-31-7832)へ申し込み
勤務地・勤務時間	その他
学校給食センター（青梅市藤橋3丁目4番地） 月曜～金曜（祝日を除く）8:00～16:30 ※半日単位も可	・通勤手当あり ・期末手当あり ・マイカー通勤可（駐車場代は有料） ・学校の夏休み等の期間は休みになります（無給）
時給	
1,145円	

昼食に給食を食べられます。（有料）