

食育だより

4月号

高良学校給食センター
【高良小学校*宇栄原小学校】
TEL/FAX:098-917-3484
ホームページでカラー版をcheck!



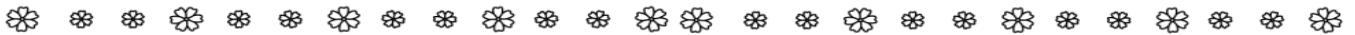
今月の給食目標

☆給食こんだてに関心をもとう

☆正しいマナーを身につけよう



ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も、給食センター栄養士による食育だよりを発行します。よろしくお願ひします♪新しい学級には慣れてきたでしょうか？春は新しい刺激が多かったり、天気も不安定だったり…、脳や体は意外とたくさんのエネルギーを消費します。体のだるさや、頭痛などを感じる人は、まずは3食の食事や、睡眠がしっかりとれているか、生活を見直してみましょう！



学校給食の7つの目標

学校給食はただのおひるごはんではありません☆

食を通して、子どもたちにさまざまなことを伝えていきますよ。



健康な体づくり



望ましい食生活のお手本に



助け合い、協力して楽しく食べる



自然の恵みに感謝する



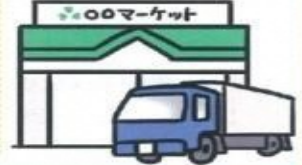
はたらく人たちに感謝して食べる



地域の食を知り、未来に伝える



食を通して社会のしくみを知る



高良給食センターです！今年度もよろしくお願ひします♪

所長、副所長、栄養士(2名)、調理員(12名)、宇栄原小への配送運転手(2名)で、毎日約1500食の給食を作っています！

今年度も高良小と宇栄原小の子どもたちの健康と「おいしい!」の笑顔のために、がんばります(^-^)/1年間よろしくお願ひします。

わたしたちが作っています



給食こんだてに関心をもとう

給食にはさまざまな食品が使われています。好きな食品、苦手な食品、給食で初めて出会う食品もあると思います。

学校給食は「生きた教材」と言われるように、多くの食品に出会い、その名前や味、体の中での働き、産地、旬の時期、美味しい食べ方や調理法を知ること、子どもたちの中の「食」は豊かなものに育っていきます。

ぜひ、献立表を親子のコミュニケーションのツールのひとつとして、ご活用いただけると幸いです



16(火)	
しらすあえ	牛乳
ささみカツ	チムシンジ
むぎごはん	
チムシンジはレバー(ちむ)を煎じて作る琉球料理。鉄分たっぷり、心も体も元気にするよ!	
E	590 P 25.5 F 15.6

毎日のこんだてに「おいしい」をこめて...♡

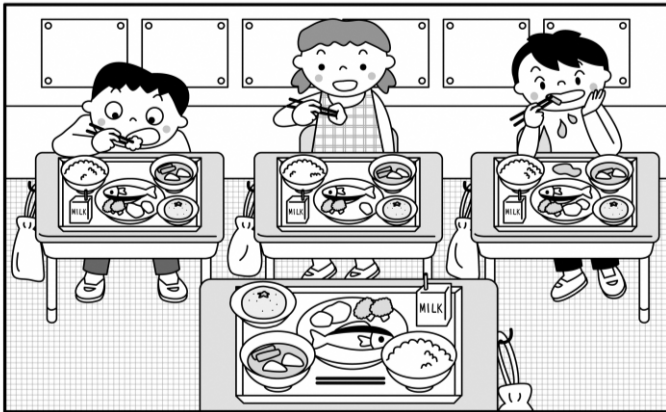


毎日の献立に、栄養士からのメッセージを添えています。ぜひご家族でお読みください(^^)/

正しいマナーを身につけよう

食事マナーのまがいさがし

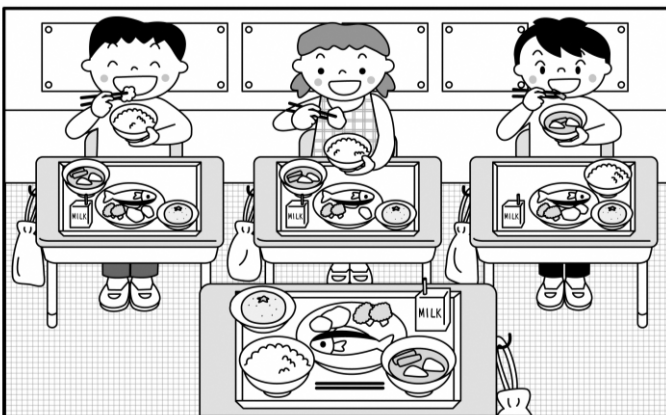
下の絵は、ある日の給食時間の様子です。この中に、食事のマナーとしてまちがっているところがあります。まちがっているマナーの絵に○をして、何がまちがっているのか書いてみましょう。



- ★
-
- ★
-
- ★
-
- ★
-
- ★
-

こたえ

まちがいは見つかりましたか?下の絵は、どの子ども正しい食事マナーで食べています。何がまちがかったのか見直してみましょう。



- × ごはんの置き場所が右側 ○ ごはんは左、汁物は右に置く
- × 魚の頭が右向き ○ 魚の頭は左向きが正しい
- × 机の上にひじをついて食べる ○ 食事中は机の上にひじをつかず、背筋をのばす
- × おはしにおかずを刺して食べている ○ 正しくおはしを持って、食べ物ははさんで食べる
- × 茶碗やおわんを下に置いて顔近づけて食べる ○ 茶碗やおわんは手で持ち、背中をのばして食べる