

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!



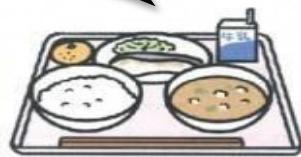
今月の給食目標

- ☆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くれたでしょうか？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。体のたるさや、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



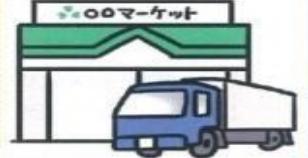
はたらく人たちに 感謝して食べる



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、調理員(13名)、宇栄原小への配達運転手(2名)で、毎日約1400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

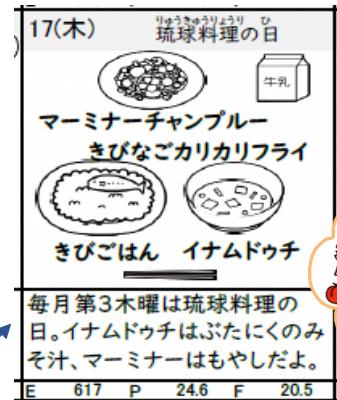


給食こんだてに関心をもとう

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で、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、ご活用いただけすると幸いです♪



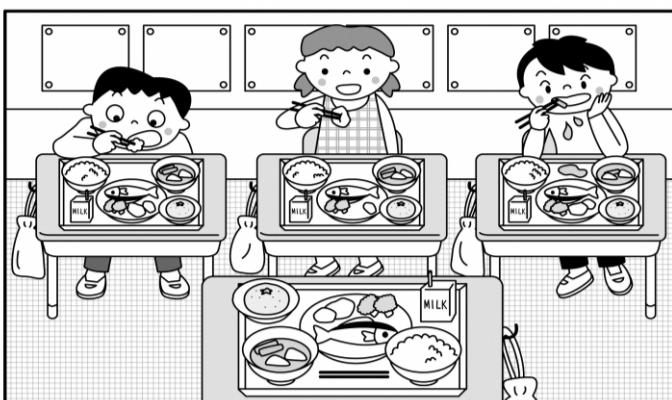
毎日の
こんだてに
「おもい」を
こめて...♡

まいにち
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



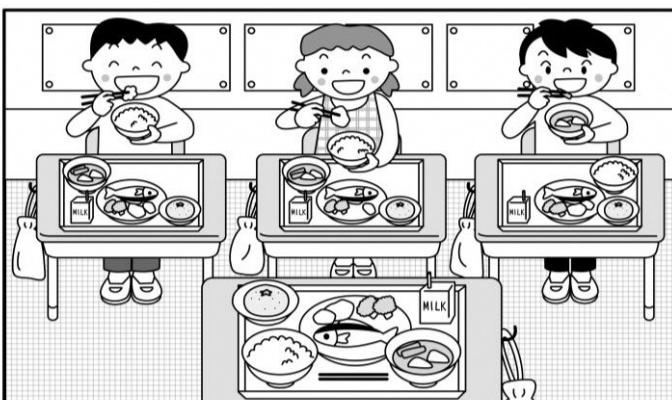
下の絵は、ある日の給食時間の様子です。この中に、食事のマナーとしてまちがっているところがあります。まちがっているマナーの絵に○をして、何がまちがっているのか書いてみましょう。



- ★
- ★
- ★
- ★
- ★



まちがいは見つかりましたか? 下の絵は、どの子も正しい食事マナーで食べています。何がまちがいだ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、食べ物をはさんで食べる |
| × | 茶碗やおわんを下に置いて顔を近づけて食べる | ○ | 茶碗やおわんは手で持ち、背中をのばして食べる |