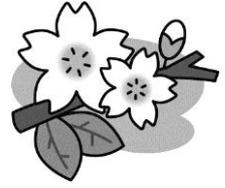


きゅうしょくたより～4月号～

平成28年4月14日
水上村学校給食センター

平成28年度の給食開始



平成28年度の給食がはじまりました。新1年生は、初めての学校給食で、戸惑うことがあったと思いますが、一生懸命食べていました。学校給食は、「食育」の時間になっています。栄養を補うだけでなく、食について勉強する時間にもなっています。「今日の給食はどうだった？」などご家庭でも一言声をかけていただけたらうれしいです。

学校給食の献立

牛乳(200cc)

給食に毎日つきます。成長期に必要なカルシウムをしっかりとり、骨や歯を丈夫にしてくれます。

ごはん

水上村では、おいしいお米がとれます。主食は毎日ごはんです。栄養を補うために麦を入れています。もち米をいれたおこわも登場します。



おかず

- 10～20種類の食品を使っています。
- おかずは、3～4品です。
- だし・だしはいりこや昆布、かつお節など、自然のものを使って薄味に仕上げています。(高血圧など生活習慣病予防のため)
- 豆類や小魚など今の日本人が不足しがちな食品をたくさん出しています。
- 地産地消に取り組んでいます。

給食のおたよりについて

- 給食献立表
毎月1回配布しています。給食の献立名と使用する食材名・エネルギー・たんぱく質量を記入しています。毎日チェックしていただき、朝・夕の献立と重ならないよう配慮をお願いします。
- 給食たより
毎月1回配布しています。給食のことだけでなく、食についてお知らせしたいことや食事のマナーなど、身につけてほしいことなどを書いています。
- くまさんだより
人吉球磨や熊本県の地産地消や郷土料理の紹介をしています。食文化や食べ物や作ってほしい献立の紹介をしています。(5月～2月に発行します。)

* 給食のきまりや、献立のことなど「食」について書いています。ご家族みなさんで読んでいただけたらうれしいです。



きゅうしょくじ かん す かた
給食時間の過ごし方

トイレをすませ、せっけんで手をきれいに洗いましょう。

食事をする前には、手をきれいにあらしましょう。食中毒や
かぜなどの病気に
かかるのを、防いで
くれます。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしましょう。

食べ物となった動物や植物の命、そして
食事を作ってくださった
人への感謝の気持ちを込
めてあいさつしましょう。



苦手なものや初めて食べるものも、一口は食べましょう。

給食には、いろいろな食べ物ができます。苦手なものや初めて食べるものもあるかもしれません。いろいろな味に親しむ大切な時期なので、まずは食べてみましょう。
見た目で決めつけないようにしてほしいです。



おかずとごはんは交互に食べましょう。

日本に伝統的な食べ方です。ごはんとおかずの味を口の中で重ねることでおいしくなります。また、栄養の偏りもなくなります。

交互に!



片付けもきちんとしましょう。

給食当番や給食委員、調理員さんが片付けをしてくれます
食器にごはん粒や食べ残しがないようにきれいに食べましょう。
食器も種類別に分けてきれいに重ねましょう。



きゅうしょくとうばん みじたく
給食当番の身支度

クラスみんなが食べる給食を扱います。衛生に気をつけて、当番の仕事をしましょう。

