



食育だより



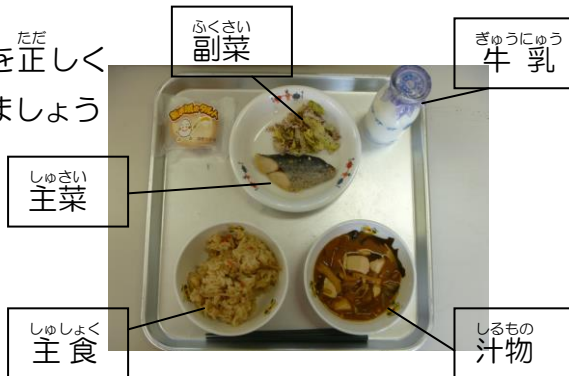
旭小学校 2016年5月号

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。給食時間もリラックスして過ごしている様子が見られますが、緊張感がなくなったためか、気になる行動をしている人がチラホラ……。みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように、食事のマナーを守りましょう。

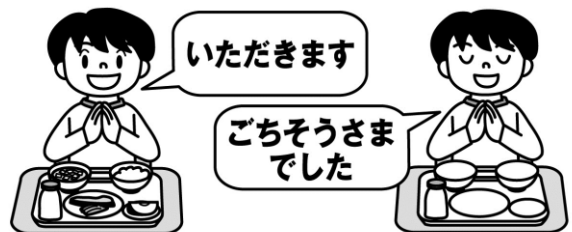
楽しい給食時間にしましょう！

●給食がそろっているか確認する

食器を正しく
並べましょう



●食事のあいさつも忘れずに



感謝の気持ちを込めて、言いましょう

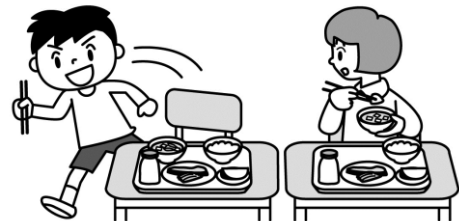
●正しい姿勢で食べる

背筋を伸ばして、ごはんや汁物のおわんは、手に持って食べましょう

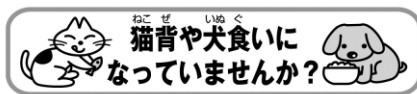


主食（ごはん・パン）とおかずを交互に食べましょう

●食事のマナーを守る



食べている時に立ち歩かない



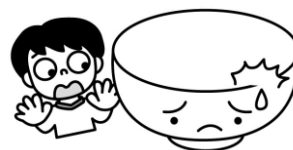
●よくかんで食べる

一口
30回!



口をとじて、よくかんで食べましょう

食べ物を口に入れたまま話したり、友達への嫌がる話をしない



食器は丁寧に扱ってね!

☆苦手なものでも、一口は食べてみよう!

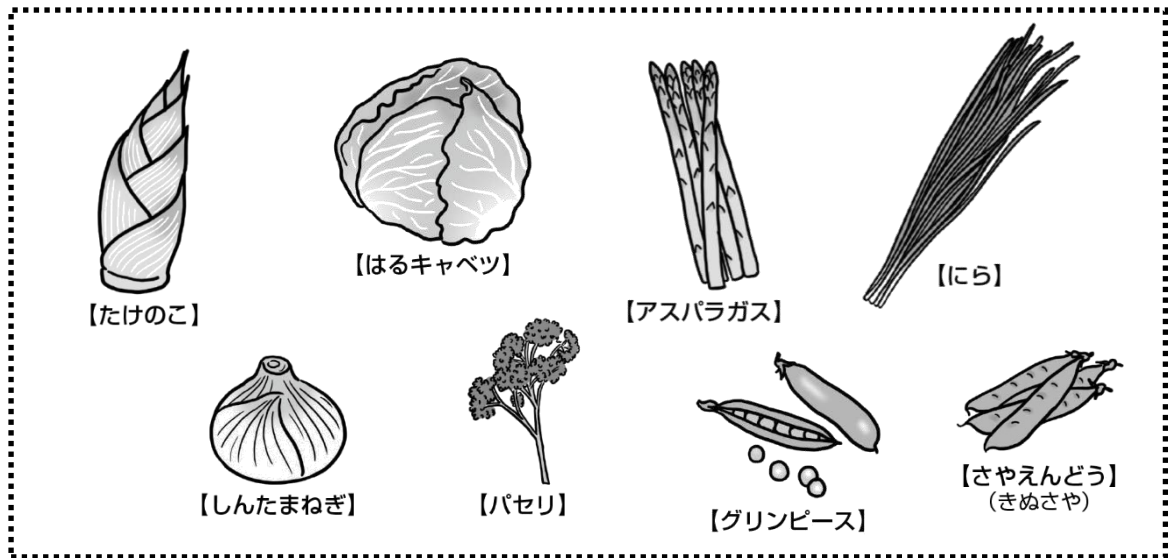
☆自分の食べられる量を知ろう!

(食べられない時は、食べる前に減らしましょう。)

はる 春に**おいしい**野菜



はるに おいしい やさいを
しているかな？



【たけのこ】

【はるキャベツ】

【アスパラガス】

【にら】

【しんたまねぎ】

【パセリ】

【グリーンピース】

【さやえんどう】
(きぬさや)

食べ物には一番おいしくて栄養たっぷりの時季、「旬」があります。

「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時季は違いますが、一番おいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

給食にも、旬の食べ物がたくさん登場します。探してみてくださいね！

おうほこんだて ぼしゅう 応募献立の募集について

給食だより1学期号はお手元に届きましたか？

毎年給食センターでは応募献立を募集しており、採用されると毎月の給食にみなさんの考えた献立が登場します。

献立表の星印(★)は応募献立となっており、4月は「カレーポテサラ」5月は「和風シチュー」です。

今年は特に「和え物」を募集しています！家庭で食べている子どもたちの好きな和え物・サラダなどありましたら、ぜひ教えてください。出してくれた方には参加賞、選ばれた方には参加賞と記念品を差し上げます。

申込期限は6月10日(金)です。

お待ちしております！

こんだてぼしゅう 献立募集のお知らせ

給食センターではみなさんのアイデアを給食に生かし、より楽しく暮らせるために献立を募集します。たくさんのお届けを期待しています。

- 1 テーマ 「あったらいいな こんな給食」
- 2 応募方法 裏の応募用紙に記入し、おうちで食べているおいしい和え物を特に募集しています！
前住の宛先に提出してください。
- 3 応募締切 6月12日(金)
- 4 献立の応募 (1) 我が家の冷蔵庫やキッチンに居る料理種などアイデアに盛り込まれる献立 (2) 特別な材料(高級なもの・手に入れにくいもの)は避ける (3) 賞として欠陥調理ができるもの、(生野菜は使用できません)
- 5 抽選発表 龍岡市学校給食センター TEL (0561) 53-2971
- 6 その他 (1) 応募献立の半から優秀な献立を選び、3学期以降の給食に採用します。 (2) 献立採用時には認察照を掲載します。 (3) 賞に採用するにあたり、得意や調理上の都合から一部変更する場合があります。 (4) 応募賞状前に参加賞を掲載します。

裏の応募用紙を
使ってくださいね！

たくさんのお届け
お待ちしております！

食育だより、食育についてご意見ご感想をお寄せください。担任または栄養教諭までお願いします。

