

給食だより

5月



銚田市立銚田学校給食センター

食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



給食に関するお問い合わせはこちらへ。

銚田学校給食センター TEL34-9077

今月の給食のポイント

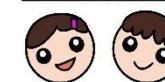
○食事のマナーを身につけよう

★銚田市の食材★ 米・豚肉・ごぼう・さつまいも・ぶなしめじ・にんじん・小松菜・にら

★行事給食★

こどもの日献立 (A・B献立: 2日)

ハヤシライス・牛乳・いろいろサラダ・こどもの日りんごゼリー



銚田の日献立 (A・B献立: 19日)

ごはん・牛乳・豚肉の生姜炒め・にらともやしの和え物・銚田野菜のみそ汁・メロンゼリー

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

給食で「ほこた」を食べよう!

銚田市は全国でも有数の農業王国です。温暖な気候や、水はけがよく広大な土地を生かし、さつまいもや水菜、ごぼう、にんじんなど、「日本一やさいをつくる街」としてたくさんの野菜を作っています。給食でも、皆さんにもっと銚田の野菜を知ってほしい、銚田の野菜を食べてほしいという思いから、毎月「銚田の日」を設け、銚田市産や茨城県産の食材をたくさん使用した献立を提供しています。

また、銚田の日に出る野菜は、**JAほこたとJA茨城旭村より無償で提供していただいております!** 地域の恵みに感謝して、「ほこたの味」をおいしくいただきましょう。

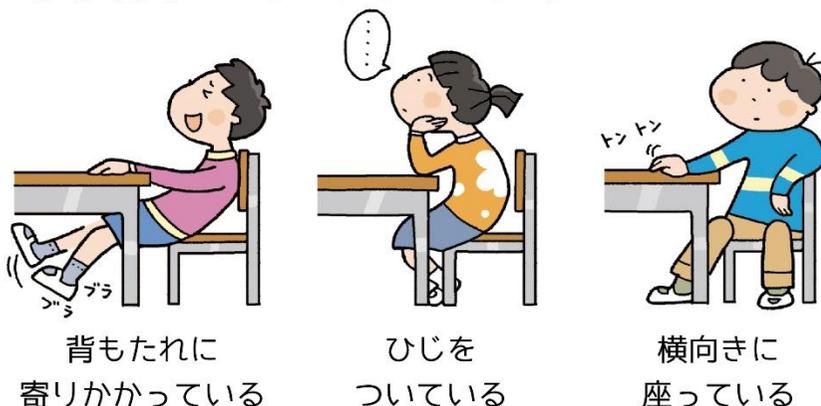


5月25日は「家族と一緒に弁当を作る日」

銚田市では、弁当づくりを通して家族とのかかわりを大切にし、感謝の心を育むため、「家族と一緒に弁当を作る日」を年3回実施しています。お手伝いをする、一緒に作る、1人で作る…など、できることから始めてみましょう。衛生面に気をつけ、彩りや栄養、味のバランスを考えて「オリジナル弁当」を作ってみましょう!

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりにしていませんか? 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている

ひじをついている

横向きに座っている

<p>おかずはしっかり火を通す</p>	<p>濃いめの味つけにする</p>	<p>抗菌効果のある食材を使う</p>
<p>生野菜の扱いに気をつける</p>	<p>汁気を切ってから詰める</p>	<p>料理が冷めてからふたをする</p>