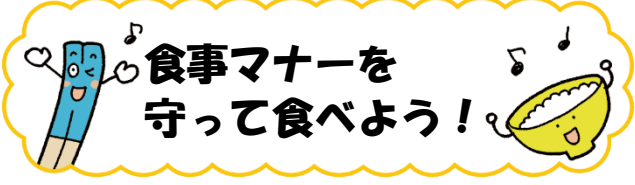


# 給食だより

5月



銚田市立銚田学校給食センター



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあるからわかれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

## 給食時間の約束

<p>石けんを使ってしっかり手を洗おう</p>	<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>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>	<p>感謝の気持ちを持っていてねいに片づけよう</p>

## 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

### よい姿勢をつくるためのポイント

<p>いすに深く座る</p>	<p>背もたれに寄りかからない</p>	<p>机と体はこぶし1つ分あける</p>	<p>両足を床につける</p>
----------------	---------------------	----------------------	-----------------

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

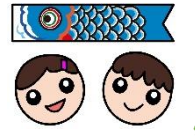
### ○食事のマナーを身につけよう

★銚田市の食材★ 米・豚肉・ごぼう・小松菜・さつまいも・ちんげんさい・ぶなしめじ

★行事給食★

### こどもの日献立 (A・B献立：6日)

ハヤシライス・牛乳・グリーンサラダ・こどもの日ゼリー



### 銚田の日献立 (A・B献立：24日)

ごはん・牛乳・ほっけフライ・水菜と枝豆のサラダ・ふるさと汁



## 給食で「ほこた」を食べよう！

★銚田市では、安心安全な食材の使用と食育の観点から、国産品を中心とした食材を使用しています。毎月、献立の中に「銚田の日」を設け、その日は特に銚田市産または茨城県産の食材を使用した献立を提供しています。

★地域で生産したものを地域で消費することを「地産地消」といい、利点としては

- ① 旬の栄養豊富なもの、とれたてで新鮮なものが食べられる
- ② 作っている人が分かるので安全で安心して食べられる
- ③ 遠くに輸送しないので、エネルギーが節約でき自然環境にやさしい
- ④ 食材を通して季節を感じられる 等があります。



給食でも「地産地消」を取り入れていきたいと考えています。地元のおいしい恵みを味わいましょう。

## 5月26日は「家族と一緒に弁当を作る日」です

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。衛生面に気をつけ、彩りや栄養、味のバランスを考えて作ってみましょう！

<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>