

食育だより

5月



銚田市立銚田南中学校

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。

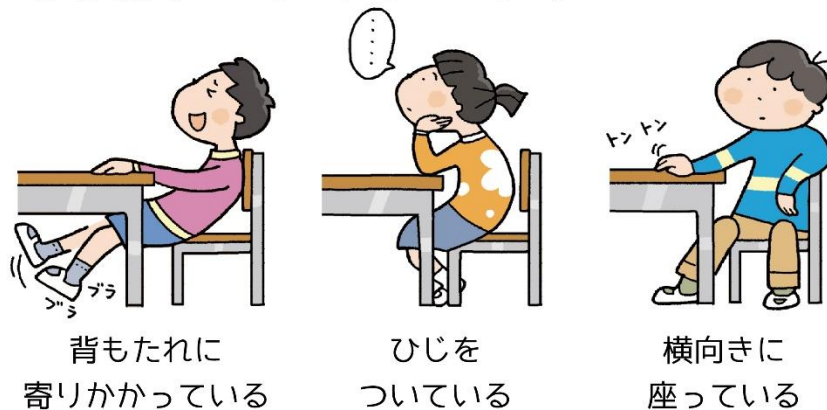


給食時間の約束

<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>

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事の中の姿勢を、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

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 TEL 34-9077

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・きゅうり・小松菜・水菜

★行事給食★

こどもの日献立 (A・B献立: 2日)

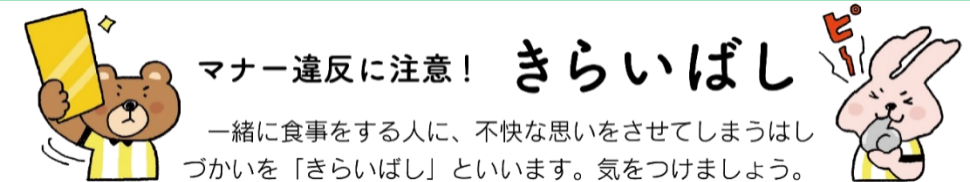
たけのこごはん・牛乳・ほっけの塩焼き・磯辺あえ・けんちん汁・こどもの日ゼリー

銚田の日献立 (A・B献立: 16日)

ごはん・牛乳・さばの塩こうじ焼き・水菜と枝豆のサラダ・鶏肉とさつまいもの甘辛煮

栗のムース (A献立 22日、B献立 29日)

この日の栗のムースは、茨城県産の栗を使って作られ、冷凍保管されていたものです。栗の旬の時期ではありませんが、食品ロス削減のためにご理解いただきますようお願いいたします。



<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

5月30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、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、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。衛生に気をつけ、彩り、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!

