

# 給食だより

一関市  
真滝学校給食センター  
2019.2.27 (水)



今年度も残り1ヶ月となりました。

給食は、「栄養バランス良く食べること」の他に、「衛生的なこと（食事の前の手洗い）」や「食事のマナー（箸の使い方）」などを身につける機会となっています。

毎年少しずつ、実践力（上手に出来ること）を増やしていきましょう。

【よくできた・・・◎ 大体できた・・・○ たまにできた・・・△ 全然できなかった・・・×】

【好き嫌いのほなし】  
いろいろな食材や味を経験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、『味覚の発達』にもつながります。  
少しずつでも食べて、いろいろな味に慣れておきましょう。

▶原因がないかチェックしてみましょう！

食べたことがないのに、嫌いな食べ物にしていますか？

おやつを食べすぎて、食事が食べられなくなっていますか？

## ねんかん 1年間の ふかえ 振り返り チェック

この一年間の給食や食生活などを振り返ってみて、「」を参考に口の中

給食当番	給食の時間	食事マナー	その他
<p>身じたくをきちんと整えることができました。</p>	<p>給食の前に手をきれいに洗い清潔なハンカチでふくことができました。</p>	<p>姿勢を正して、よくかんで食べる事ができました。</p>	<p>早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べながら登校することができました。</p>
<p>丁寧に盛り付けをすることができました。</p>	<p>好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができました。</p>	<p>マナーを守り、みんなで楽しく食べることができました。</p>	<p>おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。</p>
<p>協力して準備と後片付けをすることができました。</p>	<p>健康によい食事のとり方や郷土食、行事食について知ることができました。</p>	<p>正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができました。</p>	<p>食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。</p>

### 牛乳

みなさんは牛乳が好きですか？牛乳と一口にいても、乳牛の品種やえさの種類、季節などによって味や香り、こくも違ってきます。ちなみに日本の乳牛で一番多いのは「ホルスタイン種」、白と黒のまだら模様の牛です。約99%がこのホルスタイン種なのです。そのほかには「ジャージー種」という淡い褐色の乳牛や「ブラウンスイス種」という黒褐色の乳牛などがあります。「牛乳なんてみんな同じ」と思わずに、いろいろな牛乳を飲みくらべてみると意外な発見があるかもしれませんよ。

### 春休みの食生活

生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなることも考えられます。新たな一年を元気にスタートできるように、春休みも「早寝早起き、一日三食」しっかり食べて、新しい生活に向けて準備しましょう。

## 今日のクイズ

- Q1. 給食の仕切り皿を置く時に、右側になるのはどちらでしょうか？
- Q2. 汁椀（汁のお椀）の置く位置は、どちらが正しいでしょうか？
- Q3. パンの正しい食べ方はどちらでしょうか？

- A、主菜 B、副菜
- A、右 B、左
- A、そのままかじる B、ちぎって食べる

【答え】

Q1. A（主菜）

Q2. A（右）

Q3. B（ちぎって食べる）