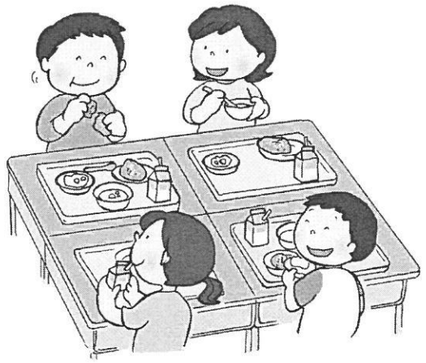
給食だより

一関市
真滝学校給食センター
2021．6.17（木）



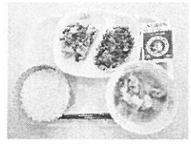
6月は、食育月間です。

食事のマナー（食器は持って食べる、犬食いをしないなど）が出来ているか、食事の栄養バランスは良いかなど、食生活について確認しておきましょう。

また、これからの時期は、熱中症で重症になってしまうことも考えられますので、体温調節と水分補給を心がけておきましょう。

残菜の量が多かった日のメニューは…

4月と5月の給食について、残菜の量が多かった日のメニューを確認してみました。



4月は、①ごはん、牛乳、セルフひじきご飯の具、野菜のなめ茸和え、五目汁
②ごはん、牛乳、セルフ豚丼、ブロッコリーのごま和え、ふのり汁

5月は、①ごはん、牛乳、豚キムチ丼、菜の花の和え物、たけのこのみそ汁
②ごはん、牛乳、セルフ鶏ごぼうご飯の具、玉ねぎのツナ和え、えのき茸のみそ汁　でした。

残っている量が多かったメニューの特徴は、主菜・副菜・汁物（給食センターで作っているおかず）全てに野菜を入れている和食のメニューでした。

ちなみに、残菜が少なかった日のメニューは、

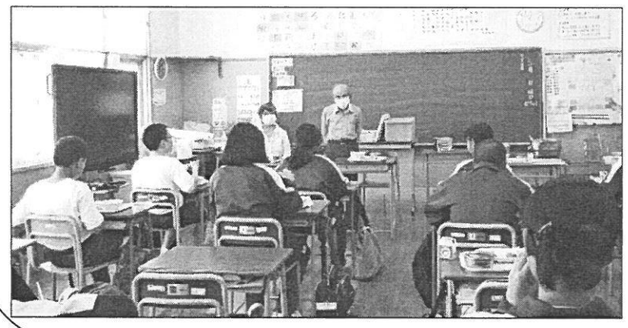
①ごはん、牛乳、だし巻き卵、かりぽり和え、チキンカレー　※ポークカレーの日も少ないです。
②ごはん、牛乳、焼きギョウザ、春雨と野菜の中華和え、八宝菜汁
③ごはん、牛乳、鶏肉の朝鮮焼き、ビビンバ、ワンタンスープ　でした。

血管の若さを保って生活習慣病を予防する“野菜たっぷりの和食メニュー”も、できるだけ残さず食べて、残りの１学期も元気にがんばってほしいと思います。

野菜の生産者さんとの交流給食（6月10日；舞川中１年生）

6月１０日（木）の給食時間に舞川中学校１年生と野菜の生産者さんお二人（産直あいあいより）との交流給食が実施されました。

育てている野菜についてや、野菜を上手に育てることの大変さなどをお話してくださいました。



また、野菜が苦手な人が多いですが、体にはとっても良い食べ物なので、みなさんにおいしく食べてもらえるように、これからも頑張って野菜を育てますともお話してくださいました。

大切に野菜を育てている人のためにも、（無理はしない程度に）野菜も残さず食べるようにしましょう。

６月は『食育月間』、毎月１９日は『食育の日』

家庭でできる「食育」こんなことを心がけてみませんか？

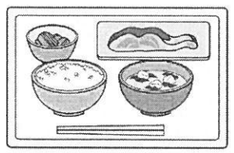
一緒に食事の支度をする

家族で食卓を囲む

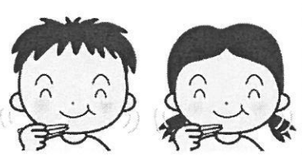
郷土料理や行事食を取り入れる

生活リズムを整える

朝ごはんを食べる



ゆっくりよくかんで食べる



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける

食品表示や産地を意識して食品を選ぶ

食材の無駄を減らすよう心がける

家庭菜園や農業を体験する機会をつくる

食器の置き方クイズ

Q1．『主菜（魚や肉・卵のおかず）』は、お皿のどちらに置くのが正しいでしょうか？　A．（仕切り皿の）右側　B．（仕切り皿の）左側

Q2．『副菜（野菜のおかず）』は、お皿のどちらに置くのが正しいでしょうか？　A．（仕切り皿の）右側　B．（仕切り皿の）左側

Q1．『汁物（みそ汁など）』は、どこに置くのが正しいでしょうか？　A．右側の手前のほう　B．左側の手前のほう

【答え】
Q1.A
Q2.B
Q3.A