

給食だより

新宮町立新宮北小学校
令和5年10月号
栄養教諭 永尾 美佐

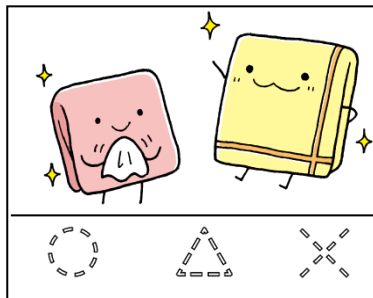
10月の生活のめあては、「給食の仕方(準備・食事・後片付け)を見直そう」です。そこで、給食時間の過ごし方について、ふりかえりましょう。

給食時間の過ごし方チェックシート

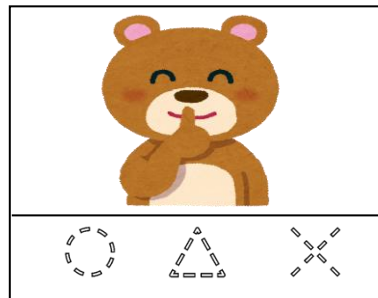
あてはまる点線を
なぞりましょう。

○できた
△時々できた
×できなかった

①手洗いの後はハンカチで
手をふいている



②給食当番以外の人は
しずかに待っている



③待っているときは
本を読まない



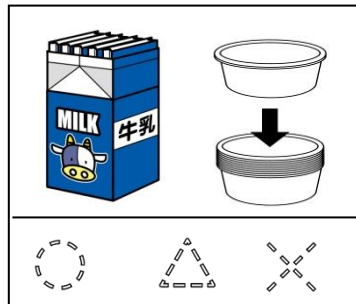
④食器を持つ時は落とさない
ようしっかり手で持っている



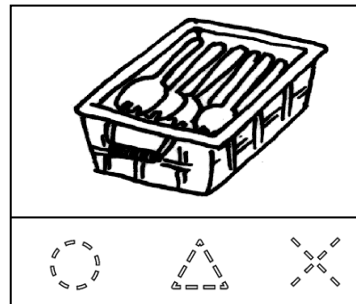
⑤好ききらいせずに
残さず食べている



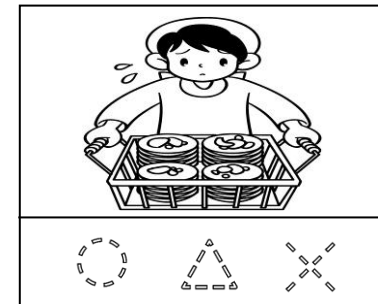
⑥ゴミをできるだけ
小さくまとめている



⑦おはしやスプーンの
向きをそろえている



⑧お皿にゴミや残した料理を
つけたまま返していない

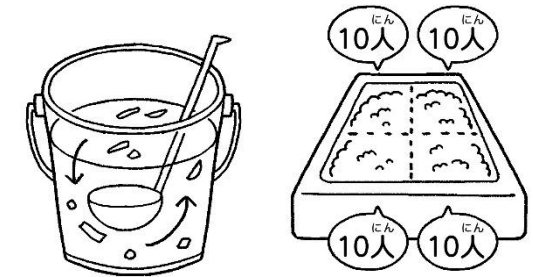


いくつ○ができましたか？ すべて○になるようにがんばりましょう。

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったり
しないように、底までよくかき混ぜます。

ごはんは40人の場合、全体を4等分した
量から10人分を配るようにするなどの
目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



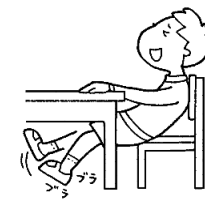
背筋をピンとのばして食べよう

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紹介しします。

よい姿勢をつくるためのポイント



こんな姿勢はやめましょう



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

10月に給食で使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	群馬、福岡	生しいたけ	大分	玉ねぎ、じゃがいも	北海道
きゅうり、なす	熊本、福岡	ねぎ	福岡	オレンジ	オーストラリア
セロリ	長野	かぼちゃ	北海道、熊本	りんご	長野、青森
パセリ	大分、長野	ピーマン	熊本	小松菜、水菜	福岡、古賀市
しめじ、もやし	福岡	人参	北海道、九州	さつまいも、里いも	古賀市