

給食だより

新宮町立新宮北小学校
令和6年10月号
栄養教諭 永尾 美佐

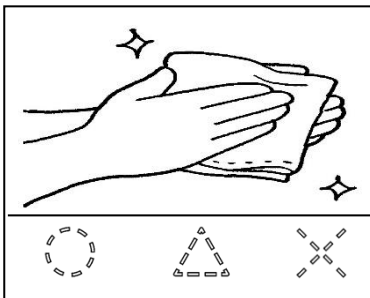
10月の生活のめあては、「給食の仕方(準備・食事・後片付け)を見直そう」です。そこで、給食時間の過ごし方について、ふりかえりましょう。

給食時間の過ごし方チェックシート

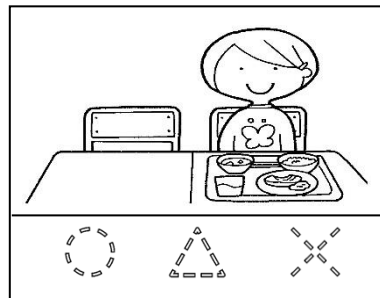
あてはまる点線を
なぞりましょう。

○できた
△時々できた
×できなかった

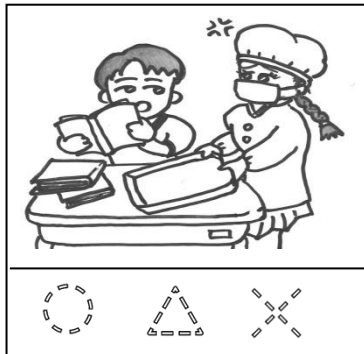
①手洗いの後はハンカチで
手をふいている



②給食当番以外の人は
しずかに待っている



③待っている時は
本を読まない



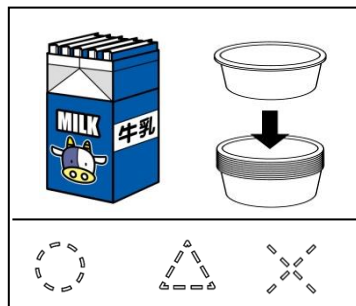
④食器を持つ時は落とさない
ようしっかり手で持っている



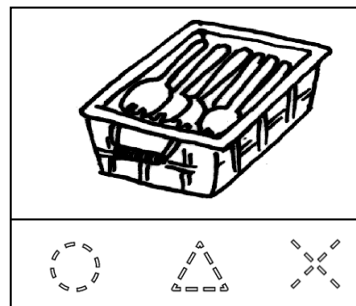
⑤好き嫌いせずに
残さず食べている



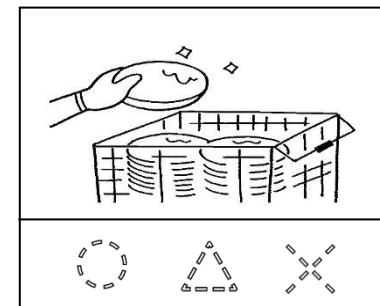
⑥ゴミをできるだけ
小さくまとめている



⑦おはしやスプーンの
向きをそろえている



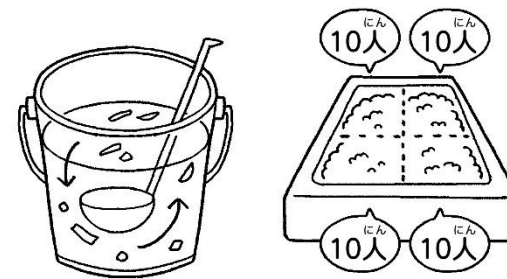
⑧お皿にゴミや残した料理を
つけたまま返していない



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。

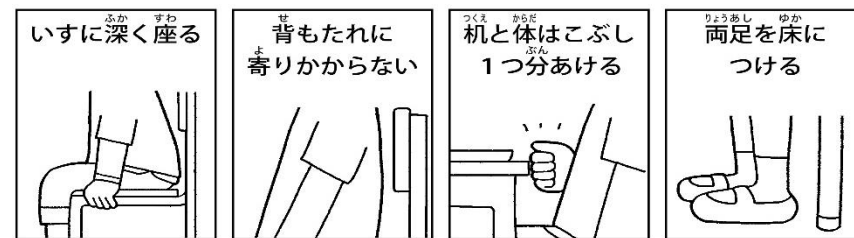


ごはんは40人の場合、全体を4等分した
量から10人分を配るようになるなどの
目安をつけると、配ぜんしやすくなります。

食べるときの姿勢だいじょうぶですか

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ます。

よい姿勢をつくるためのポイント



一こんな姿勢はやめましょう



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
根菜ねぎ	北海道
キャベツ	群馬
きゅうり	福岡 佐賀
白菜	長野
ごぼう	九州
ピーマン	熊本 大分

種類	主な産地
しめじ	福岡
えのきだけ	福岡
もやし	福岡
赤ピーマン	大分 熊本
じゃがいも	北海道
玉ねぎ・人参	北海道

種類	主な産地
ねぎ	福岡
みずな・小松菜	古賀 九州
さつまいも	宮崎 鹿児島
かぼちゃ	北海道
米	新宮・糟屋
麦	福岡