



食育だより4月号

令和6年4月19日発行
時津町学校給食公社

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートし、2週間が経ちました。子どもたちは、そろそろ疲れがでてくるころかもしれません。体調を崩さないよう「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ元気で健康に過ごしましょう。



「食べることは生きること」…To eat is to live.

わたしたちにとって「食べること」は生きるために欠かせません。勉強したり、運動したりできるのも、食べ物から栄養を取り入れているからです。大人になっても健康でいきいきと過ごすためには、成長期の中に望ましい食生活を身につけることがとても大切です。学校では、給食や食に関する授業を通して、「食べること」について興味・関心を持ち、実践的な力をつけていってほしいと思います。

学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るく楽しい学校生活を送るための精神を養うこと。 	④食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を深めること。 	

旬の味覚・たけのこ

☆掘ったばかりのたけのこ☆



☆太田さん☆

11日に中学校、15日に小学校でたけのこご飯が登場しました。この日のたけのこは、時津町野田郷の太田達也さんと山本憲一さんが収穫して下さった物です。収穫されたばかりのたけのこを、皮つきのまま給食センターに届けてもらい、糠(ぬか)を使って下ゆでし、たけのこご飯にしました。新鮮な物は、缶詰よりも風味が豊かで、歯ざわりも良いのが特徴です。ここ数年はイノシシの被害に遭い、量を確保するのが難しいことも多くありましたが、今年はたくさん収穫できたとのこと。たけのこを掘るのは中々大変な作業です。おいしい春の味覚を届けて下さったことに感謝したいですね。



【皮つきのまま切り、皮をむきます】



【ゆでてアクをぬきます】



【たけのこご飯の具を作り、ごはん混ぜていきます】



たけのこご飯の
できあがり♪

* 給食時間の約束 *

給食をクラスみんなで楽しく食べるためには、1人ひとりの心がけが大切です。どんなことに注意すればいいか見てみましょう。



食べる前

- ◎ 机の上に出していた教科書やふで箱などはかたづける
- ◎ 手を石けんであらひ、ハンカチでふく
- ◎ 机を専用の布巾できれいにふく



配膳中

- ◎ マスクをつける
- ◎ お汁などをこぼさないように、おぼんはまっすぐ、平らにもつ



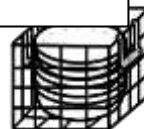
食事中

- ◎ 食器を置く位置が正しいか確認する
- ◎ 心をこめて「いただきます」のあいさつをする
- ◎ 食事のマナーを守って食べる
- ◎ 苦手な料理や食べ物も一口はチャレンジしてみる



片付け

- ◎ 皿に残った汁は食缶に返し、同じ食器ごとにきれいに重ねる
- ◎ 牛乳パックはきれいに洗って開く
- ◎ 感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」のあいさつをする



* 白衣の洗濯をお願いします *



給食当番の白衣は配膳の際に髪の毛などが給食に入るのを防ぐ役割があります。衛生的な配膳のためにも清潔な白衣を身につけられるよう、ご家庭に持ち帰った際は洗濯のご協力をお願い致します。



今年度も、給食センターから安全・安心・おいしい給食をお届けできるよう、調理員・栄養教諭一同がんばります。1年間どうぞよろしくお願い致します。

<文責> 第一調理場 時津北小所属 栄養教諭 田中 浩美
栄養教諭 平山有里子
第二調理場 鳴北中所属 栄養教諭 今崎 奈稚