

5月 給食だより



学校給食には、体の成長期に必要な栄養素がたっぷり詰まっています。食べる時には、食べる量や食器の位置、食べ方等に気をつけて食べてください。



地産地消

今年度も地場産 100%献立を実施する予定です。
 今月は27日に「チキンチキンれんこん」をメインとした献立です。山口県でとれた食材をよく味わって食べてください。

●27日(木曜日)

- 白ご飯 牛乳
- チキンチキンれんこん
- ごまマヨネーズ和え
- 地場産みそ汁



チキンチキンれんこんには山口県産の鶏肉と岩国市産のれんこんを使用します。また、ごまマヨネーズ和えには防府市産の小松菜を使用します。小松菜はカルシウムや鉄が多く、成長期にぴったりの食材です。

朝ごはん ~体と脳をWake up~

朝ごはん、しっかり食べていますか？理想は「主食+主菜+副菜+汁物」。朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的なリズムを作り出すためにとても大切な食事です。

朝ごはんを抜くと...

生活のリズムが乱れる

栄養をとったり使ったりするからだのリズムも崩れる

脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、集中力がなくなる

自分で朝ごはんを考えてみよう！時間をかけずに、栄養バランスがとれるかな？

<p>主食を決めましょう</p> <p>ごはん</p>	<p>主菜を決めましょう</p> <p>肉 魚 卵 大豆製品</p>	<p>野菜・果物を添えましょう</p> <p>野菜 果物</p>
-----------------------------	------------------------------------	----------------------------------

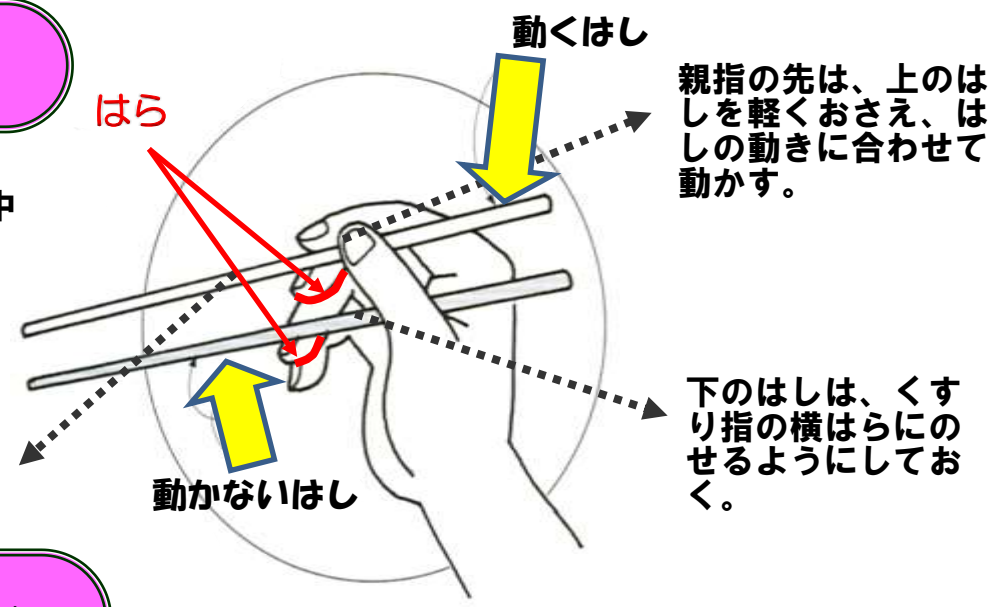
はし 箸を正しく使いこなそう

みなさんは、「箸」を正しく使えていますか？箸を正しく使うポイントは、箸を持つときの指の位置が大切です。正しく持つことで「切る」「つまむ」「すくう」は思いのままです。正しい箸の持ち方は、食事の姿がとてもきれいに見えます。そんな素晴らしい道具である箸の持ち方を見直してみましょう！

正しいはしの持ち方

上のはしも、下のはしも、持つ位置は、はしの真ん中よりもやや上。

上のはしは、人さし指と中指ではさむ。中指のはらは、下のはしにふれる。



良くないはしの使い方

★マナーを守って気持ちよく食事をしましょう★

まよいばし



刺しばし



ねぶりばし



指しばし



なみだばし



寄せばし

