

# 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 11 日に実施します。  
 山口県でとれた食材をよく味わって食べてください。

●11日(水曜日)

- 白ご飯 牛乳
- 鶏のから揚げ
- 油揚げと小松菜の和え物
- 地場産みそ汁

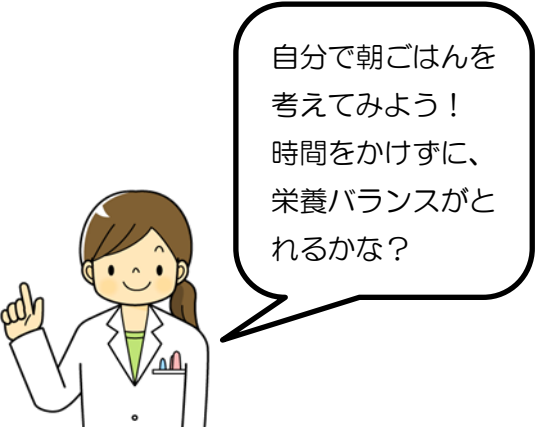


鶏のから揚げには山口県産の鶏肉を使用します。  
 また、油揚げと小松菜の和え物には防府市産の小松菜を使用します。小松菜はカルシウムや鉄が多く、成長期にぴったりの食材です。

## 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していくためにとても大切な食事です。

朝ごはんを抜くと...



<p>主食を決めましょう</p> <p>パン 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>
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

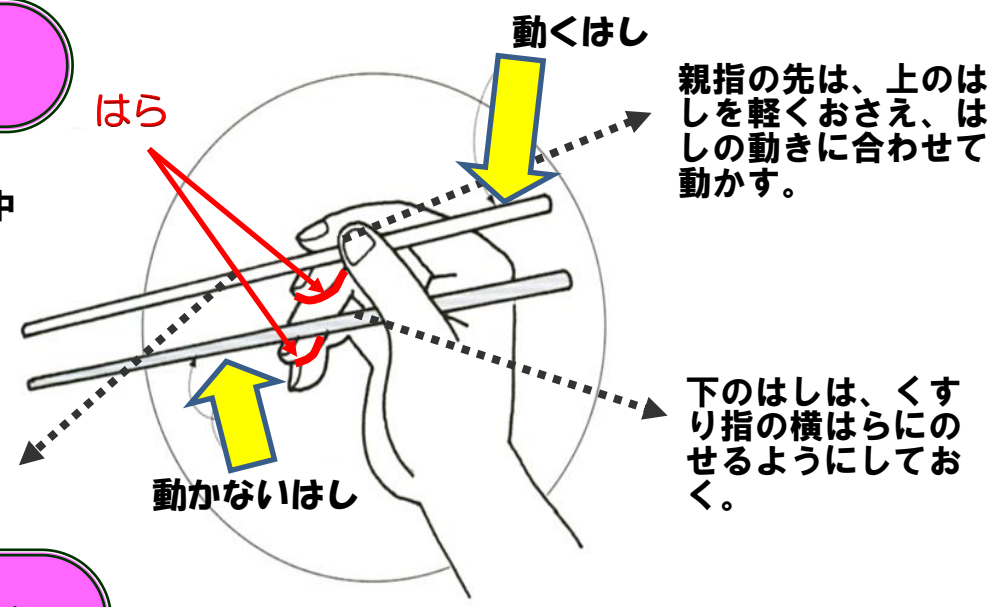
## はし 箸を正しく使いこなそう

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



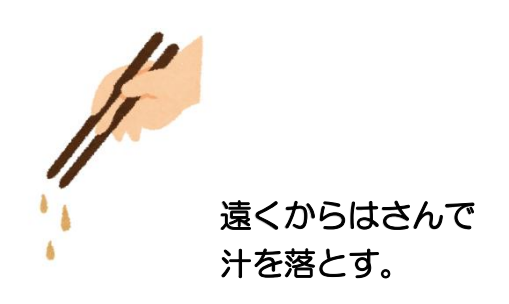
#### ねぶりばし



#### 指しばし



#### なみだばし



#### 寄せばし

