

給食だより

平成27年5月29日
No. 3
塙町学校給食センター

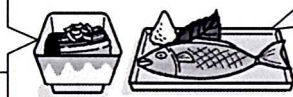

6月は食育月間 朝食について見直そう週間運動が行われます

めあて 朝ごはんをしっかりと食べて元気な一日

～バランスよく食べているかな？ 食事づくりに参加しているかな？～

1 きちんと食べる・・・3つのスイッチ+パワーアップで 'スイッチオン'.

朝ごはんには、眠っていた体をめざませて活動モードにするはたらきがあります。

おなかのスイッチ 野菜、海藻、いも、くだものを しっかり食べてスッキリ排便		からだのスイッチ 魚や卵、豆、肉の料理でたんぱく質をしっかりとって、血液や筋肉、骨を元気に
あたまのスイッチ 脳のエネルギー源は、ごはんやパン、麺に多いブドウ糖。主食をしっかりとること		+パワーアップ 野菜や海藻、豆腐などがたっぷり入ったみそ汁、スープが一番。体温を上げ全身を目覚めさせる

2 できることから食事づくりに参加すること

食べるだけでなく、少しずつ手伝いできることをふやしていきましょう。

 食器を運んだり、食卓を整えること	 食器を拭いてあとかたづけ、	 料理を運ぶ、味見もしてね できることから料理作りに参加
---	--	---

食事は、おなかだけでなく、心の栄養にもなります。子どもたちの食への関心を高め実践力アップをめざして、今年度も県の食育事業の『ふくしまっ子、ごはんコンテスト』が夏休み中に行われます。たくさんの応募をお願いいたします。

学校給食の放射性物質濃度検査結果 (検出限界値は、各6Bq程度)

実施日	献立名	セシウム134	セシウム137
5/1 金	たけのごはん 鮭のマヨネーズ焼き みそ汁	ND	ND
5/11 月	カレー風味肉じゃが 切干ともやしの塩こんぶあえ	ND	ND
5/20 水	タラのチーズ焼き ジャーマンポテト みそ汁	ND	ND
5/25 月	さばのねぎみそだれ焼き たけのこの土佐煮 みそ汁	ND	ND

食事のマナー ①おはしの持ち方 各幼稚園で、トレーニングばしを使って練習をはじめました

おはしは、日本の食事には欠かせない大切な道具ですね。毎日の給食では、望ましい食習慣やマナーを身につけられるように給食指導を行っていただいておりますが、個人差も大きくじょうずに持てていない子が多いのが現状です。



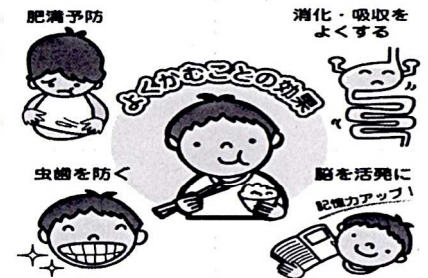
給食センターでは、今年度トレーニングばしを購入して、幼稚園でうまくはしを持っていないこの指導用に使うことになりました。先生方には、忙しい給食時間ですが、無理のない範囲で指導していただくこととなります。

ご家庭でも、毎日の食事の中で、子どもたちがおはしをきちんともつことができるように教えていただきたいと思います。

6月4日～10日「歯と口の衛生週間」

よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくだけでなく、心や体の健康にも大切なはたらきがあります。

ふだんから、よくかんで食べる習慣を身につけて、歯と口の健康をまもりましょう。



食育標語を募集します

楽しい食育標語を募集して献立表や給食だよりなどに掲載していきたいと思っております。園児、児童生徒のみならずのほかに保護者の方もご協力をお願いいたします。

内容は、朝ごはん、食に関する事などで自由に考えてください。

年 名まえ

(例) 朝ごはん 食べると脳が めざまめるよ