

4月 二戸食だより



二戸市学校給食センター
給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～



ご入学・ご進級おめでとうございます



彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

学校給食について ～こんなことに気をつけています

食材	献立	栄養	調理・衛生
地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。	行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。	文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。	野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- 1 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる
- 2 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う
- 3 水でしっかりと洗い流す
- 4 清潔なハンカチやタオルでふく

よい姿勢で食べましょう

ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ

背筋をぴんと伸ばす

ひじをつかない

いすに深く腰かける

机と体の間は、こぶし1個分あける

足を床につける

給食の献立内容と配膳の仕方について

副菜 野菜を中心としたもの。ビタミン、ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。

主菜 魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、主に体をつくるものになります。

デザート 時々、デザートが登場します。カルシウムやビタミン、食物繊維などが多く含まれています。

牛乳 成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富で、200ccの牛乳が毎日つきます。

主食 炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。二戸市産のいわてっこをおいしく炊飯します。雑穀ご飯や混ぜご飯などがあります。

※献立内容によって食器の種類や数が変わることがあります。

汁物 和風・洋風・中華風など、料理に合わせた汁物を提供します。

「いただきます！」をする前に確認しよう

- ★ご飯などの主食は左側、汁物は右側に置きます。
- ★奥におかず（主菜は皿の右側、副菜は皿の左側）に置きます。
- ※ 献立内容によって食器の種類や数が変わることがありますので、学級指導資料を参考に置く位置を確認しましょう。

苦手な食べ物どうしているかな？

給食の様子を見ていると、「これは嫌いだから」と、苦手な食べ物には全く手をつけずに残してしまう児童が見られます。いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。給食でも、ご家庭の食事でも、苦手な食べ物は、まずは「一口」から始められるといいですね。

★「三口運動」を始めてみませんか？ ⇒苦手なものを無理に食べさせる必要はありませんが、次のように食べてみてはいかがでしょうか？

- ①一口目・・・「食べ物への感謝」の心をこめて
- ②二口目・・・「生産者の方々への感謝」の心をこめて
- ③三口目・・・「料理を作ってくれた人々への感謝」の心をこめて

～三口は食べるという習慣が身に付き、好き嫌いを克服できるきっかけにもつながります～