

きゅうしょくだより



田原市給食センター

きゅうしょく し 給食について知ろう

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。元気に学校生活を送るためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

学校給食は、成長期のみなさんに必要な栄養がとれるような献立となっています。給食をとおして、みなさんの心と体の健康を支えていきたいと思ひます。

がっこうきゅうしょく ないよう 学校給食の内容

学校給食は、主食、牛乳、主菜、副菜をそろえ、栄養バランスを整えています。

主食 …ごはん・パン・めんなど

体を動かすエネルギーのもとになります。田原では地元でとれた米を使っています。白いごはんのほか、わかめごはんやチャーハンなどの具材が混ざったごはんもあります。

牛乳 …毎日つきます。骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。

主菜 …肉・魚・卵・大豆製品などのおかず

体をつくるもとになります。揚げ物や焼き物、蒸し物、煮物などさまざまな調理法のおかずがあります。

副菜 …野菜・きのこ・海そうなどのおかず

体の調子を整えます。和え物やサラダ、汁物、煮物などのおかずがあります。

きょうりょく きゅうしょく じゅんび 協力して給食の準備をしよう



新しい学級での給食が始まります。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかりとるようにしましょう。

きゅうしょく まえ て あら 給食の前に手洗いをする



せっけんできれいに手を洗う。



きれいなハンカチでふく。



消毒液をしっかりと手にすりこむ。

きゅうしょくとうばん み ととの 給食当番は身じたくを整える

マスクは鼻もおおう。



しっかりかみの毛をしまう

つめは短く切る。

食缶に残らないように同じ量をきれいに盛りつけましょう。



しょっき ただ なら 食器を正しく並べる



『盛りつけ図』のとおり、食器を正しく並べましょう。

主食のごはんを左側に、汁物を右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。

はしは、はし先を左に向けて、手前にそろえて置くようにします。