

# きゅうしょくだより



田原市給食センター

## きゅうしょく 給食について知ろう

しんねんと はじ あたら がくねん せいかつ がっこうきゅうしょく こ  
 新年度が始まり、新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、子  
 もたちの健やかな成長を支えるとともに、食に関するさまざまなことを学ぶため  
 の教材となっています。給食を通して、望ましい食習慣や食文化・行事食、  
 食事のマナーなどを身に付けましょう。

### がっこうきゅうしょく ないよう 学校給食の内容

#### えいよう 栄養について

- 1日に必要な栄養量の3分の1を基本としています。
- 家庭で不足しやすい栄養素は多めに補っています。



#### こんだて 献立について

- 主食（ごはんやパン・めん）、牛乳、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜や海藻）をそろえ、バランスのよい食事の見本になります。
- いろいろな食材が味わえる献立になっています。
- 日本の伝統食や行事食、郷土料理などを取り入れています。

### にがて た 苦手なら食べなくていいの？

す きら を減らし過ぎたりすると栄養バランスが悪  
 くなります。苦手なものでも少しはチャレンジしましょう。色々な味  
 を体験することで、少しずつ食べられるものが増えていきます。



## きゅうしょく じかん やくそく 給食の時間の約束

あたら がっきゅう きゅうしょく はじ した やくそく まち えいせいてき じゅん  
 新しい学級での給食が始まります。下の約束を守り、衛生的に準  
 び備をしましょう。そして、食べ物大切に感謝していただきましょう。

### じゅんび はいぜん 準備・配膳



せっけんできれい  
 に手を洗い、正し  
 く身支度を整え  
 ます。



食器や食缶は平ら  
 に持って運びます。  
 食缶は、傾けると  
 汁がこぼれます。



食缶に残らない  
 ように、同じ量ず  
 つていねいに盛り  
 付けます。



具が均等になるよ  
 うによそいます。  
 汁物はよくかき混  
 ぜましょう。

### かいしょく かたづ 会食・片付け



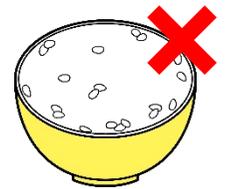
こころ こ  
 心を込めて、「いた  
 だきます」「ごちそ  
 うさま」のあいさつ  
 をしましょう。



はしや食器を正  
 しく持ち、よい姿  
 勢でマナーよく  
 食べましょう。



す きら をしな  
 いで、よくかんで  
 味わって食べま  
 しょう。



ごはん粒やおか  
 ずなどが残らな  
 いように、きれい  
 に食べましょう。