

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

ご入学・ご進級おめでとうございます。毎日元気に楽しく学校生活を送るためには、規則正しい生活が心がけ、3食きちんと食べることが大切です。学校給食は、安全や衛生に気をつけ、栄養バランスのよい食事を提供することで、成長期の身体と心を支えています。

がっこうきゅうしょく 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カルシウムやビタミン類は多めにとれるようにしています。



こんだて 献立について

- 主食（ごはん・パン・めん）、牛乳、主菜（肉・魚・たまご・大豆製品）、副菜（野菜・海そう等）がそろい、バランスのよい食事の見本になります。
- いろいろな食材や旬の食べ物を味わうことができます。
- 日本の伝統食や行事食、地域の郷土料理なども取り入れています。



きゅうしょく じかん やくそく 給食の時間の約束

あたらしいがっきゅうでのきゅうしょくはじ、みんなできょうりよくしゅんび、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 じゅんび 給食前の準備

しょくじまえなので、せつけんてしっかりと手をあらひましょう。



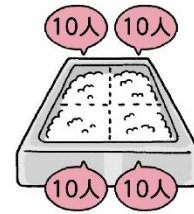
きゅうしょくとうばん み 給食当番の身じたく

かみの毛が給食に入らないように、しっかりぼうしをかぶりましょう。つめは短く切って、マスクからはなで鼻が出ないようにしましょう。



じょうず もつ 上手に盛り付けるコツ

しるものくがしず、汁物は、具が沈んでいることがあるので、底までよくかき混ぜます。



ごはんや副菜、サラダなどは40人の場合、全体を4等分した量から10人分配するようにするなど、目安をつけると配ぜんしやすくなります。

しせい よい姿勢でマナーよく

せすじのゆかに、背筋を伸ばし、床に足をつけ、食器を持って食べましょう。



ごはん粒などが残らないように、きれいに食べましょう。

