

給食調理校である石原小学校の給食室が改修工事に入るため、今年度の給食は7月で終了となります。給食再開は令和6年4月を予定しています。

♪ 3年生に給食時間で思い出に残っていることを聞いてみました♪

ありがとう



- ・世界の料理や郷土料理について知ることができた。・季節や行事に合わせた献立で季節の移り変わりを感じられたこと。
- ・揚げパン最高!! ・野菜がシャキシャキでおいしかった。・牛乳5本飲んだ! (飲みすぎ〜) ・またびんの牛乳が飲みたい…。
- ・おかわりじゃんけん ・じゃんけんでは負けて大泣きしていた友達がいた ・中学校で一度も給食を残したことがない
- ・笑わされて牛乳を噴いた(´Д`) ・コロナ禍の前にみんなで話しながら食べた給食が思い出で などなど

安全面はもちろんのこと、美味しく、記憶に残る給食になってほしいという思いから、調理業者の方々や調理校の栄養士さんが連携して給食の献立作成から調理、配送とみなさんの給食をお届けしました。

3年生のみなさんは9年間食べてきた給食も7月で終わります。7月は5月にとったリクエストをもとに献立を立てました。友達同士やお家の方と、給食の話題が沢山出たら幸いです。

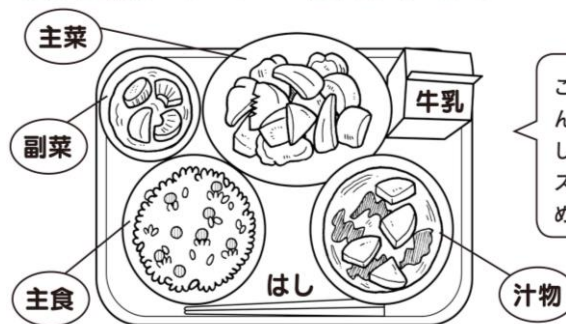
給食をふり返ろうの巻

- 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- 食事の前に空気の入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた
- マナーを守って食べることができた
- 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
- 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな?



配ぜん 正しい置き方をしていますか?



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

●食事マナーの基本

食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本としながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいには食事しやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかい

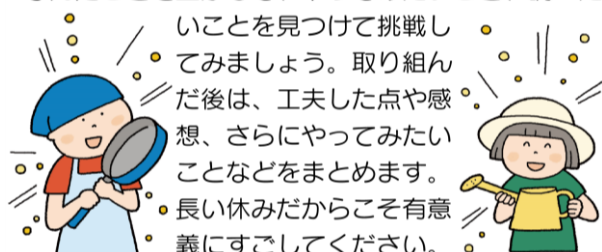
気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



食の体験を広げよう!

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたい



ことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

めん料理は 具たくさんにしよう



めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。