

4月 給食だより

沼田市沼田給食センター
TEL:23-1672

ご入学、ご進級おめでとうございます。


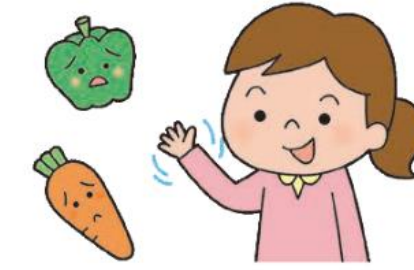




子どもたちの元気な声とともに、新学期がスタートしました。新しい学校、新しい学年に向けて希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。食事はその大きな基礎となります。バランスの取れた食事を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

4月の目標 ★ 楽しく食事をしよう



みんなで食べるとおいしいね

給食の時間は、学習の時間とちがい、ゆったりとした気持ちになります。しかし、気がゆるみすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人を嫌な気持ちにさせてしまいます。正しいマナーで、楽しい給食の時間にしましょう。学校で行っているマナー指導には次のようなものがあります。

 茶わんやしるわんに 手に持って食べる。	 すききらいしないで食べる。	 口に食べものを入れたまま 話をしない。
 食事の途中で 立って歩かない。	 人のいやがる話をしない。	 よくかんでたのしく食べる。

家庭の食事でも
上記の点について
声をかけてください！



楽しい食事は心とからだの栄養に！

みんなで楽しく食事をすると.....



- 食欲が高まる
- 唾液がたくさん出る
- 胃や腸の働きが活発になる

食べものの栄養が体内に
吸収されやすくなる！

同じ食事をするのならば、楽しく食べた方がいいことがたくさんあります。

みんなで楽しく食事をしましょう！

群馬県では、毎月19日を「家族でいただきますの日」としています。家族と一緒に語りながら食卓を囲んだり、一緒に料理を作るなど知識とともに豊かな心を育み伝える場（食育の場）として「家族の食卓」の役割は大切です。その家庭における食卓が果たしてきた食育機能が失われつつある現在、「家族の食卓」の大切さを改めて考えていただく日として制定されました。

家族で食卓を囲みながら、「食」について考えてみませんか？



沼田給食センターでは、今年こんなことに力を入れていきます！

地場産物の活用

- 毎月1回、市内産・県内産の食材を中心に使用した献立「地場産の日」を実施。
- 市内で栽培された農産物を積極的に給食に取り入れ、給食を通して郷土を理解する。



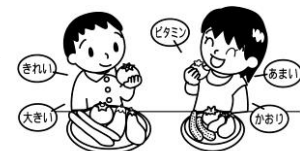
行事食・地域の郷土料理

- 四季折々の行事食を実施し、「食」と文化について学ぶ。
- 地域に伝わる郷土料理を取り入れ、地元でとれた食材を活用し郷土愛を育む。



リクエスト給食・味めぐり

- 毎月リクエスト給食を実施。献立を考慮することによってバランスのよい食事を自ら考える。
- 毎月19日の食育の日に「味めぐり」として各県の特産物を使った献立を実施。



子どもの「食」の幅を広げる献立

- 小魚・豆・海そう・芋・緑黄色野菜など、家庭ではとりにくい食品を積極的に使用する。
- 手作りや手切りの献立を多くし、家庭の料理に近づける。

