

# 4月給食たより

沼田市沼田給食センター  
TEL23-1672

入学、進級、おめでとうございます！新学期をむかえ、子どもたちは、期待とやる気に満ちていることと思います。1年間、元気で学校に通うために健康には注意したいですね。学校給食では、安全でおいしい給食づくりを通して、子どもたちのからだを育てるお手伝いをしたいと思っています。今年度もよろしくお願いいたします。

## 4月の給食目標 ★楽しく食事をしよう



### 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.....



楽しく食べると、からだにもいいことがいっぱい！ みんなで楽しく食事をしましょう！

- 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！

### 楽しく食事をするために気をつけたいこと

給食の時間は、学習の時間と違い、ゆったりとした気持ちになります。しかし、気が緩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。学校で行っている給食指導には次のようなものがあります。

<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。</p>	<p>よい姿勢で食べる。</p>	<p>ひじをついたり、足を組んだりしない。</p>	<p>うれしい話、楽しい話をする。</p> <p>声の大きさを考えて話す。</p>
<p>食べ物やスプーンなどを口に入れたまま、話さない。</p>	<p>口を閉じてかむ。</p>	<p>食事中は立ったり、出歩いたりしない。(トイレはすませておく)</p>	<p>苦手なものでも、チャレンジしてみる。</p>

家庭でもこのような事について、ときどき話していただくとありがたいです。

### 食器を正しく並べましょう

給食の時や食事の時、お皿やはしを正しく並べていますか？食器や料理の位置の決まりは、食べる人が食べやすいように、また作った料理が一番きれいに見えるように考えられています。

お皿には、食べる人側にメインのおかずの主菜、奥につけ合わせの副菜を置くのがよいでしょう。

副菜またはデザート

主菜

副菜

牛乳

ごはん

汁もの

「汁ものライン」といって、みそ汁やスープなどの汁ものと、牛乳などの液体のものを右側の位置にまとめておくといわれます。

日本では昔から大切な物を左側へ置く習慣があります。南を向いた時、太陽が左側の東から出てくるからと言われています。

はしやスプーンの先も左側に置きましょう。右手で持ち替えずに食べることができます。

### 沼田給食センターでの取り組みを紹介します！

#### 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を実施。「沼田大好き！地場産の日」として、献立表に表記する。

・地元産米をはじめ、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。

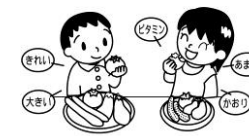
・地域に伝わる郷土料理を取り入れ、地元でとれた食材を活用し郷土愛を育む。



#### リクエスト給食・味めぐり

・毎月リクエスト給食を実施。献立を考え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。



### 今年度も給食センター全員でおいしい給食作りをがんばります！



平成30年度の給食が始まりました。今年度も調理員30名、運転手5名で安心・安全はもちろん、おいしく、子どもたちに喜んでもらえる給食作りを行っていきます。

