

4月の給食だより

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。

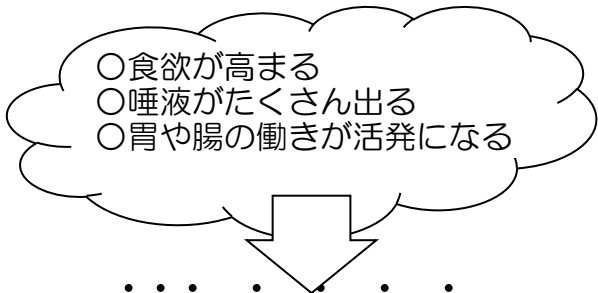
4月の給食目標 ★楽しく食事をしよう

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！



.....
食べものの栄養が体内に
吸収されやすくなる！
.....

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で、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、まわりをいや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。

「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをする。

よくかんで
たのしく食べる。

人のいやがる話をしない。

食べている途中で
立って歩かない。
(トイレはすませておく)

茶わんや
しるわんを
手に持って食べる。

口に食べものを
入れたまま話をしない。

にがてなものでも
チャレンジしてみる。

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。

こんなことしていませんか

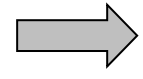
食べる時の「よい姿勢」とは、さあ！食べよう！という心の準備です。
食べる前のよい姿勢は、E/E/E/食べるぞ！という気持ちをつくることになります。



ついついこんな姿勢になっていませんか？



姿勢がよくないと
こんなことが起こります



- ① 胃の働きが悪くなる。
- ② 食べる気がなくなる。
- ③ まわりの人がいやな気持ちになってしまう。

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、献立表に標記する。
- 地元産米をはじめ、市内で栽培された農産物を積極的に献立に取り入れ、給食を通して郷土理解をふかめる。

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」として日本全国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31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。

