

令和3年 5月14日(金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 小いわしのフライ  
焼き豆腐のみそそぼろ煮 ゆかり和え



【ひとロメモ】

## 給食の服装について知ろう

(食事と安全・衛生)

給食の時にみなさんはエプロンや帽子、マスクをして食器を運んだり、配膳をしていますね。これは、学級のみんが食べる給食を衛生的に取り扱うためなのです。

外で元気に遊んだ服には、ゴミやほこりがついていて、汚れています。エプロンは、そのゴミやほこりが、食べ物に入らないようにする役目をします。また、帽子は髪の毛が食べ物の中に入るのを防ぎます。それから、マスクはつばが飛ばないためにつけるのです。

このような大切な役目をしているエプロンや帽子、マスクは、清潔なものをきちんと身につけてください。

また、エプロンや帽子、マスクをしたままトイレに行ってはだめですよ。

令和3年 5月 14日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 中華丼 牛乳 大学いも バンサンスー  
【中】プロセスチーズ



【ひとロメモ】

## 牛乳の栄養をとろう

(健康によい食事のとり方)

みなさんに質問です。人の体の骨はどうなっていくと思いますか？

- ①生まれてから、ずっと同じ骨のまま。
- ②骨は毎日少しずつ生まれ変わりながら、大きくなっていく。

答えは②です。体の骨は毎日少しずつ壊れて外に出ていき、また新しい骨が作られています。こうして3年ぐらいで全部の骨が生まれ変わっていきます。

骨や歯をつくる栄養素のカルシウムを多く含むたべものに、牛乳があります。そのため給食には毎日牛乳が出るのです。

今は生涯で一番成長する時期なので、牛乳を給食で1本、給食がない日にも飲むことがおすすめです。

令和3年 5月 14日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん

牛乳 高野豆腐の落とし揚げ

そら豆の甘煮 豚肉とごぼうのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》

米 にんにく

そら豆 玉ねぎ



【ひと口メモ】

## 良いマナーで食べよう

(食事と文化)

今日のめあては、「良いマナーで食べよう」です。

みなさんは、食事をする時、どんな姿勢で食べていますか？

正しい姿勢には4つのポイントがあるので、食べながら一緒にチェックしてみましょう。

- ① 机に向かってまっすぐに座っていますか？
- ② いすに深く腰かけていますか？
- ③ 机と自分の体の間に拳一つ分のすき間がありますか？
- ④ 足の裏は床にぴったりついていますか？

4つのポイントは守れていましたか？正しい姿勢で食べると、見た目がきれいなだけでなく、体の中に入った食べ物がちゃんと消化されて、皆さんの体の中に栄養が行きわたりやすくなり、体の成長にもつながります。また歯のかみ合わせや、体のバランスがよくなります。

これからも、自分で意識しながら正しい姿勢で食べ、良いマナーを心がけましょう。