

2月の給食指導目標

「食事のマナーを守って食べよう」

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が歪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみよう。

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気を付けましょう。

おわんや小さい器は手に持って食べましょう。

机とおなかの間は握りこぶし一つあけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をどけて、よくかんで食べましょう。

クチャクチャと音をさせない。食べ物を口いっぱい詰めて飲み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。

「 中学3年生リクエスト給食結果発表 」

西中学校3年生

- 1位: ココアあげパン (19票・3月提供予定)
- 2位: もずく丼 (10票・2月提供予定)
- 3位: タコライス (5票・3月提供予定)

球美中学校3年生

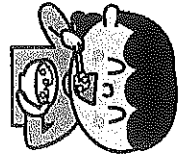
- 1位: 沖縄そば (6票・3月提供予定)
- 1位: さつまポテト (6票・3月提供予定)
- 1位: 肉じゃが (6票・3月提供予定)

・中学3年生のみなさん、たくさんのリクエストありがとうございました。リクエストが多い1位～3位までを2月と3月の給食で提供します。球美中学校は同率1位が3品ありました。ランチ外だった豆乳プリンやグルクン料理もでききますよ。残りすくない中学校生活、給食時間も楽しんでくださいな。



2月の栄養指導目標

「豆の種類やその働きについて知ろう」



「豆」をもっと好きになろう!

豆は、昔手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や健康な体づくりの役に立ちます。また、日本ではお米とともに古くから大粒に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえよう、豆の魅力を伝えたいと思います。

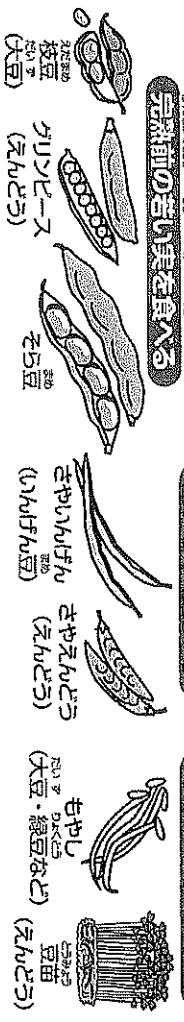
「種類が豊富!」

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、へにはないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

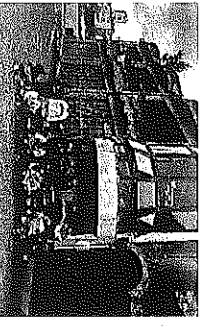


食育授業で考えた給食

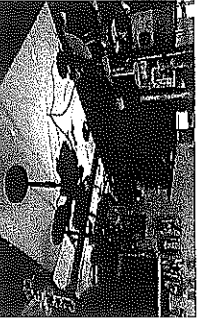
1月から給食に各小学校が考案したメニューが登場しています。美崎小学校では自分で考案した給食をFMくめじまで紹介しました。はじめてのラジオ収録で緊張していましたが、とてもいい経験ができました。FMくめじまのみなさんありがとうございました。



仲小考案メニュー



FMくめじま



収録の様子