

7月給食だより

令和5年度 甘楽町学校給食センター

気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲もおとろえがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養のバランスのとれた食事をするに気を配り、夜更かしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

給食目標

食事のあいさつをきちんとしよう

大切な食事のあいさつ

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

【いただきます】

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。「いただきます」は、その命をいただくことへの感謝がこめられています。



【ごちそうさま】

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

食器の並べ方



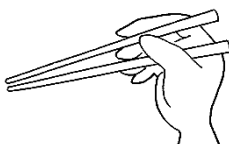
和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きましょう！

茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します！

はしの持ち方



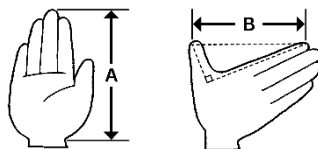
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

はしの長さチェック

みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？自分の手の長さから、自分に合う長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ①A(手首から中指の先までの長さ)×1.2
- ②B(親指と人差し指を直角に広げた長さ)×1.5



夏を元気に過ごすための 夏バテ予防

こまめに水分補給



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事



主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。

温かい食べ物を食べる



冷たい物ばかりでなく、温かいものも食べましょう。

しっかり睡眠をとる



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴であせをかく



体温調節をスムーズに行うためにも、あせを上手にかけるようにしましょう。

有機野菜の生産農家の方と学校訪問を行います！

6月より給食でも有機野菜の使用がスタートしました。

7月・8月で給食時間や授業時間に有機野菜の生産者の方と各学校を訪問します。地産地消についてや野菜作りについて、話を伺います。



【訪問予定】

- 7月 6日(木) 甘楽中・・・たまねぎ(うどん汁に使用)・じゃがいも(大豆ポテトに使用) 農家の方2名
- 7月12日(水) 小幡小・・・たまねぎ・じゃがいも(鶏じゃかに使用) 農家の方2名
- 7月19日(木) 新屋小・・・じゃがいも・かぼちゃ(かんらまち野菜カレーに使用) 農家の方2名
- 8月31日(木) 福島小・・・じゃがいも・小麦粉(すいとんに使用) 農家の方2名

7月3日のおはなし給食の「本」

今月の本は、「ここからおいしいよかんがするよ」です。

おべんとうばこ、リボンのかかったクッキーの缶、グラタン皿、重箱。中にはおいしそうなのがたくさん。ページをめくって中身を見るしかけ絵本。ばっかっ ふたをあけると……？

おいしいものとつづる、ほくと家族のあたたかな物語

わくわくしながら、お弁当箱や鍋のフタをあけると、そこには……？

仕掛けをめくる楽しさとともに、食べることの喜び、大切さを伝える「食育」にもつながる内容です。

おいしいよかんを感じながら、ふたを「ばっかっ」とあけてみてください。

この本が気になる人は、各小学校、中学校、町の図書館でも借りられます。

