



# 給食だより

川北町



## 学校給食のご紹介

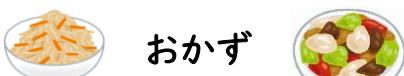


### ★米飯

川北町産のコシヒカリを100%使用し、白飯の他、季節や行事にあわせた変わりごはん（丂・すしなど）があります。

### ★パン(月1回)

石川県学校給食会選定の国产小麦粉を使用しています。



### おかず

- ★薄味でもおいしく感じられるように、だしは、たっぷりの昆布や削り節からとっています。
- ★旬の食材を使用した季節感のある献立、かみごたえのある食品や献立を取り入れています。
- ★和食や洋食など、子どもたちの好みを考えて調理方法や組み合わせを工夫しています。
- ★家庭ではとりにくい、大豆や小魚、乾物などを積極的に取り入れています。



### 牛乳

- ★石川県産で成分無調整の牛乳です。
- ★成長期の子どもたちに欠かせないタンパク質やカルシウムが豊富に含まれているため、毎日1本(200ml)となります。



## 安心・安全な給食



- ★食材はできるだけ、地元産や県内産、国内産を選んで使用しています。
- ★文部科学省のマニュアルに従って、衛生管理を徹底しています。
- ★児童生徒が食べる30分前に、複数名で給食を検食し、衛生・味覚・異物などあらゆる面から給食の安全性を確認します。

給食だよりでは、1年を通して  
「食に関する話題」を  
ご紹介します。



## 食事のマナー

### 食べるときの正しい姿勢

- ★足をそろえて床につけ、机と体の間をこぶし1個分くらいあけます。食器を手に持つて背筋をピンと伸ばした姿勢で食べましょう。
- ★背中を丸めたり、足を組んだりして食べると、胃が押されて消化不良の原因になります。



### 正しい食器の持ち方

- ★茶わんやしるわんは、親指をふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。食べこぼしを防いで、見た目も美しく見えます。指をかけると行儀がわるく見えるので気をつけましょう。



- ★正しいはしの持ち方は、1本のはしをえん筆と同じように持ち、もう一本のはしを親指の付け根と薬指の先ではさむように持ちます。動かすのは上の箸だけです。

