



# 給食だより

川北町

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
今年度も、安全で栄養バランスのとれた  
おいしい給食を、心を込めて作ります。ど  
うぞよろしくお願いいたします。



## 学校給食のご紹介



### ごはん・パン



#### ★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（井・  
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  
産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)  
つきます。



## 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

### 食す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。食器を手にとって  
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、親指をふちにつけ、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。

