



令和6年4月26日  
中島学校給食センター

# 朝ごはんはプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

## ①姿勢よく食べる

よい姿勢で食べると見た目がよだけでなく、食べものが体の中に入っていきやすくなり消化にもよいです。ひじをつかずに、お皿を持って、背すじをのばして食べましょう。



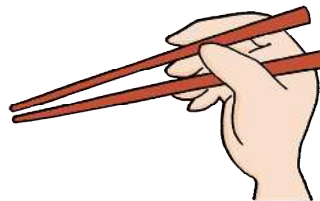
## ②心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」

食事は命をくれた生きものと、食事を作るためにがんばってくれたたくさんの人たちのおかげでできています。感謝の気持ちが伝わるように、手を合わせて心を込めてあいさつをしましょう。(給食では心の中で、お家では声に出してしまおう)



## ③正しいはしの持ち方で食べる

正しいはしの持ち方は難しいので、給食でもおうちでも意識して練習しましょう。上手にはしが持てると、食事もきれいに食べられるようになります。



## ④残さず食べて、きれいに後片付け

作ってくださったものを残さず食べるのも大切なマナーです。苦手なものでも残さず食べられるようにがんばりましょう。片づけるときには、お皿に食べ残しがついていないか確認しましょう。



## くだものと牛乳・乳製品のよさ

**フレッシュな  
栄養素がとれる!**

ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

**とても手軽で  
簡単に食べられる!**

くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

**腸を元気にして  
くれる!**

くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

## 中島学校給食センター通信 ~サラダ・あえもの~

給食では食中毒を防ぐために、基本的に生の野菜を使いません。サラダに使う野菜は、まず加熱調理をしてから冷却機で冷やしています。また、たくさんの量を作るので、大きな釜に材料を入れて、専用の長い手袋をして混ぜています。給食のサラダはとても手間のかかる料理です。地震の影響で、昨年度末はサラダやあえものを出せなかったですが、4月から提供できるようになりました。久しぶりの給食のポテトサラダ、喜んでもらえてうれしかったです。



ポテトサラダを混ぜているところ