



令和7年4月28日 中島学校給食センター



食事のマナーは、一緒に食べる人をいやな気持ちにさせないため、生き物の命や食事にかかわってくれた方に感謝の気持ちをあらわすためにあります。自分の食べ方、マナーを見直してみましょう。



きちんと前を向く
好感度アップ!

茶わんやおわんを手にもって食べる

はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ!

足を床につける

かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!



背すじを伸ばす

食べ物がすっと体の中を通って、消化もよくなるよ!

つくえと体はにぎりこぶし1こぶんくらいはなす

腕とひじがちょうど動きやすい幅になるね!

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。
苦手な物でも残さず食べられるようにしましょう。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。



運動会で力を出すために大切なこと

5月は運動会の練習が始めます。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。必ず朝食を食べてくるようにしましょう。しっかり食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にしましょう。

生活習慣



早起き

朝ごはん



早寝

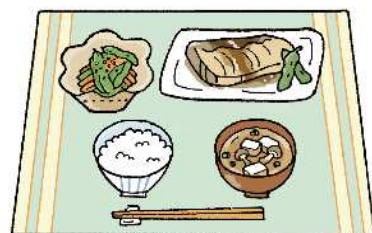
朝ごはん



朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



栄養バランス

水

水分補給



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかりと食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

なかじまがっこうきゅうしょく

中島学校給食センター通信 ~グラタン編~

4月は手作りの「マカロニグラタン」を提供しました。具材を炒めたところに、牛乳・米粉、ゆでたマカロニを加えてホワイトソースを作ります。カップを並べて、ホワイトソースを1人分ずつ入れ、チーズをのせます。オーブンでチーズがこんがりするまで焼いたらできあがりです。給食室のオーブンは鉄板が20枚入る大型のものなので、小学校分を1度に焼くことができます。



ホワイトソースづくり



カップに入れる



オープンで焼いてできあがり！