



田鶴浜学校給食センター  
(七尾市立七尾中学校)  
令和7年5月号

新学期の給食が始まり1ヶ月が経とうとしています。子供たちは新しい環境の中で勉強や部活動に頑張り、給食の時間も楽しみにしてくれているようです。ご家庭でも給食時間の様子や食べた感想を聞いてあげてください。健康な体をつくるために、よりよい食習慣が身に付けられるようにしましょう。

また、成長期の子供たちにとって、「朝ごはん」は1日を元気にスタートさせるためにとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## 朝ごはんをしっかり食べると...

### さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

### 体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

### 心もウォームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

## 朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

### 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」「半分に分けて切る」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。

## 5月の給食目標 「マナーを考えて食事をしよう」

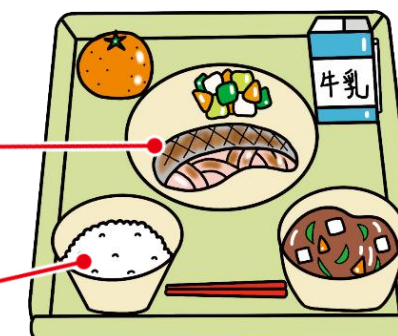
食事のマナーは、自分自身が食事をきちんと行うことができるようにするためと、周りの人たちに不愉快な思いをさせないためにあります。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。

## かっこいい食べ方をしよう

### ①食器の配ぜんを確認

おかずは奥に

ご飯は手前の  
ひだりがわの左側



みそしる・スープは  
手前の右側

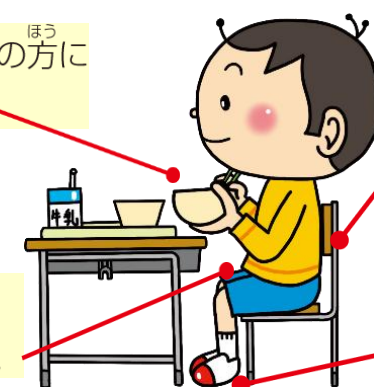
### ②背中を伸ばして

体は料理の方に  
向けて

背筋を伸ばす。

あしを組まず、  
そろえて  
床に付ける。

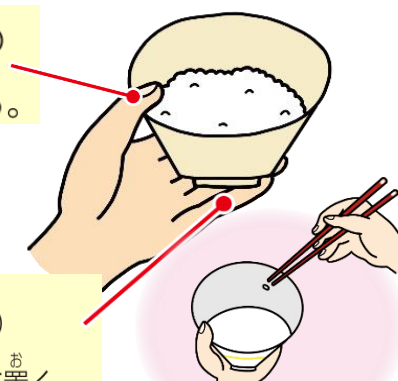
ひじを  
つかない。



### ③お茶わんは手に持って

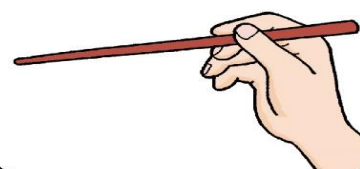
親指をわんの  
へりにかける。

糸底の下に、ほかの  
4本の指をそろえて置く。



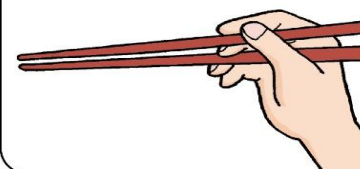
## 基本のはしの持ち方

1



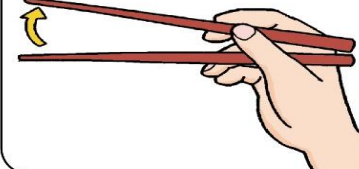
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



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。

正しいはしの持ち方や使い方を身につけると、箸先を自由に動かせるので、食事がスムーズにできます。また、きれいに食べることができるので、家族や周囲の人々と気持ちよく食事をするにつながります。