

食育だより



4月給食目標：給食の決まりを守り、楽しい給食時間にしよう

5月給食目標：運動時の食事について



給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。

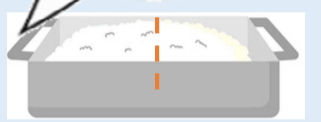
また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間を長くとれるように、協力して準備を行いましょ。

当番以外の方は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

ごはんの盛り方

カップにしゃもじで盛ります。時々全体を混ぜながら盛ると、食感が良くなったり、やわらかさが均一になるため、おいしく食べられます。

20人クラスなら、半分から10人分をも盛ります。



麺の食べ方

麺の量が、3月から少し増えています。もし丼がいっぱい食べにくいと感じたら、麺を少しずつ入れながら食べてみてください。

袋の上から箸で半分に押し切ってから袋を開けると、きれいに半分ずつ食べられます。



熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



食器の置き方
ごはんは左側、汁ものは右側、おかずはその奥、はしは手前



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



汁物は底からよくかき混ぜて具と汁を均等に盛り付けます。



運動時の食事 O×クイズ

クイズ①

朝ごはんは食べないほうが、体が軽いので良い。

○か×か。

クイズ②

主に筋肉の材料になる栄養素は、たんぱく質だ。

○か×か。

クイズ③

試合当日の朝は、食物繊維がたくさん入った食事をとると良い。

○か×か。

こたえ

クイズ①

朝ごはんを食べていないと、運動しても新しい筋肉を作ることができません。

正解：×

クイズ②

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品はたんぱく質を多く含む食品です。

正解：○

ごはん(炭水化物)や、野菜(ビタミン)なども一緒にとると、より効率良く筋肉を作ることができます。

クイズ③

食物繊維や脂質が多い食事は消化に時間がかかり、試合当日にはむいていません。

正解：×

ごはん・うどん(多めの炭水化物)と、ゆで卵(たんぱく質)などがおすすめです。

★ 食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえることです!