



蒸し暑い日が続きますが、毎日3食、しっかり食べて、じめじめした梅雨の時期も元気よく過ごしましょう。



7月の給食目標 正しい食事の仕方を身につけましょう

みなさんは、食事をする時に正しいマナーで食べていますか。食事のマナーとは一緒に食べる人への思いやりです。ふだんの食事でもみんなが気持ちよく食事ができるように心がけましょう。

食事時の姿勢

いすに深く腰かけ、背筋をのばして足を床につけましょう。また茶碗は持ち上げて食べましょう。



正しい配膳の形

「主食」(ごはんやパン)、「汁物」は、持ちやすいように手前に置きましょう。



おはしの使い方(良くない例) マナーの良くない使い方を「きらいばし」といいます。正しい使い方を実践していきましょう。



【ねぶりばし】
不衛生で周りに不快感を与えます



【渡しばし】
「もういらぬ」という拒否の意味になります



【迷いばし】
衛生面からも不適切で見た目もよくありません



【指しばし】
相手の人に対して失礼な動作です



【刺しばし】
火の通りを確認するように感じられ、作った人にとっては失礼な動作です

7月の献立テーマ 夏いっぱいメニュー

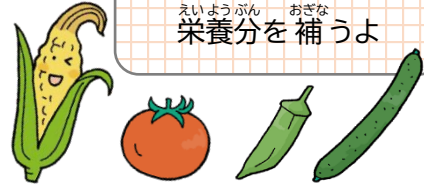


今月の給食は、夏野菜がたくさん登場します。旬のものはその季節の体調維持に役立ちます。すすんで食べましょう。

夏野菜は熱くなった体を冷ますよ



汗と一緒に流れ出た栄養分を補うよ



みえ地物一番給食の日



今月の「みえ地物一番給食の日」はA班6日(月)、B班13日(月)です。三重県産の食べ物は、牛乳をはじめ次の通りです。

- さばの三色丼
…… 米 卵
- 地物いっぱい沢煮椀
…… 豆腐 油あげ 豚肉 青ねぎ

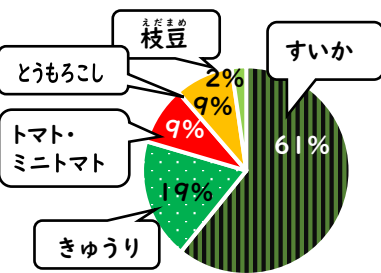


卵は1個1個手作業で割ります

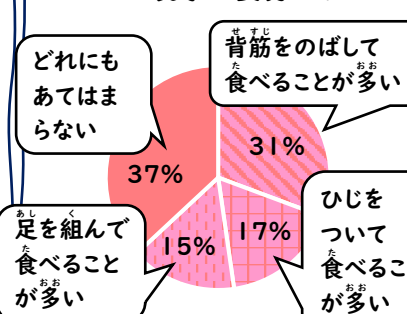
あなたはどっち?



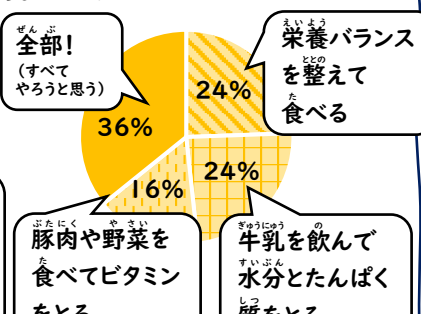
これを食べると夏だ!と感じる野菜やくだものは?



ふだんの食事の姿勢は?



夏バテ防止にやろうと思うことは?



今月は西穂川中学校の生徒のみなさんに協力していただきました。

