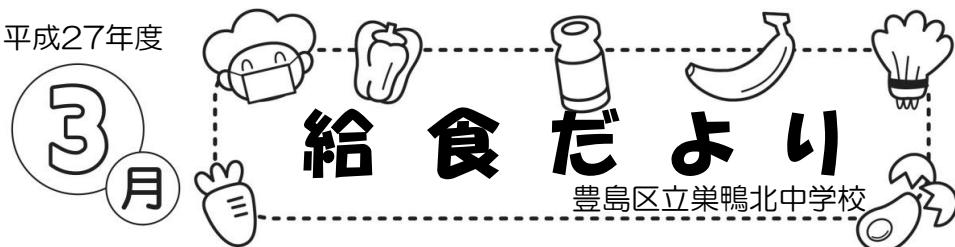


平成27年度

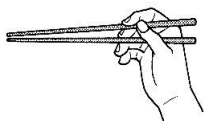


今年度も残りわずかとなりました。3月は「弥生」といいます。「木草、いや生い月」が縮まってできたといわれ、文字通り、草木の芽が出て成長してくる月です。「桜月」「花見月」ともよばれることもあります。同時に3月は学年の締めくくりの月です。体調管理に気をつけ、残りの日々をよい思い出でいっぱいにしましょう。

食事のマナーは守られていますか？

楽しい雰囲気の中で食事ができるように一人ひとりが食事のマナーを身につけることが大切です。

食器やはしを
正しく持って使おう



正しく持って使うと食べやすくなるほか、食べる姿が美しくなります。

好き嫌いをせずに
食べよう



苦手なものは一口だけでも食べるようにしましょう。

口に食べ物を入れたまま
話すのはやめよう



口に入れた食べ物が飛び散ると周りの人に不快感を与えてしまいます。

食事中は立ち歩かない
ようにしましょう



食事の途中に立ち歩いたり、ふざけたりせずに座って落ち着いて食べましょう。

食事中にふざけたり
会話をしよう



汚い話や気持ちの悪くなる話は避けて、人に迷惑にならないようにしましょう。

楽しい雰囲気の中で
食事をしよう



楽しい雰囲気の中で食べると、食事がよりおいしく感じられます。

ありがちな食事マナー違反・手皿 ×

はしの下に手を皿のように添えて食べる仕草のことを手皿といいます。これは、料理についている汁を落としてしまうことが分かっているながら食べるようなものなので、やってはいけないマナーの一つです。



おいしく食べることは健康の基本 ～舌の健康に気をつけましょう～



私たちの舌（味覚）は、「食べる」という行為を支える大切なはたらきをしています。舌に異常が生じると、食べ物の味がわからなくなったり、塩辛い味や濃い味でないと満足できなくなったりして、ひいては健康を害することにもつながりかねません。舌の健康を守るために次のことに気をつけましょう。

☆料理はうす味を心がける。

☆よくかんで味わって食べる。

☆偏食をしない。

☆外食や加工食品に頼りすぎない。

☆辛すぎるもの、熱すぎるものは避ける。

☆亜鉛を含む食品（かき、帆立貝、するめ、小魚類、卵、凍り豆腐、まいたけ、わかめ、チーズ、ごまなど）を意識してとる。

☆食べた後は、しっかり歯みがきをする。



保健給食委員の献立

☆保健給食委員より☆ 3月4日の献立

わかめごはん豚汁！人気のあるものを献立にしました!!和食を食べて、日本の食文化を学びましょう！好きなものが多いのでは？

☆保健給食委員より☆ 3月9日の献立

みなさんの体によい食べ物を取り入れています。魚は、たんぱく質が多くとても体によいです。ほうれんそうにはカルシウムがたくさん入っています。

☆保健給食委員より☆ 3月15日の献立

鯖や菜の花、いちごと春が旬の食材を多く使いました。目と舌で春を感じられる給食です。

《2月の食材の主な産地》

・えのき・・・長野
・かぶ・・・山形
・キャベツ・・・愛知
・きゅうり・・・埼玉、千葉、群馬
・ごぼう・・・埼玉
・こまつな・・・群馬、茨城
・さつまいも・・・千葉
・さといも・・・千葉
・さやいんげん・・・沖縄

・さやえんどう・・・鹿児島
・しめじ・・・長野
・じゃがいも・・・北海道
・しょうが・・・高知
・セロリ・・・静岡
・だいこん・・・千葉、神奈川
・たまねぎ・・・北海道
・ながねぎ・・・千葉、埼玉、栃木
・にら・・・茨城
・にんじん・・・千葉
・にんにく・・・青森

・はくさい・・・茨城
・ピーマン・・・茨城
・ブロッコリー・・・愛知、香川
・ほうれんそう・・・山形、茨城
・ミツバ・・・千葉
・もやし・・・栃木
・れんこん・・・茨城
・りんご・・・岩手、青森
・みかん・・・和歌山、静岡、徳島
・でこぼん・・・愛媛
・いちご・・・静岡