

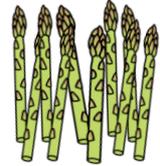
きゅうしよく

給食だより

令和7年 6月

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

日中は暖かくても朝晩は肌寒かったり、日によって気温差があるので、しっかりごはんを食べて栄養をとり、体調をくずさないようにしましょう。給食は、いろいろな食べ物を使って栄養をとれるように考えていますが、特に“体の調子を整える”働きのある野菜をふんだんに使っています。5月には、旬の野菜である「グリーンアスパラガス(アスパラ)」を「株式会社 はまほろ」様から12kgも寄贈していただき、二日間に分けて炒め物とシチューにして提供しました。



新鮮なアスパラと、佐呂間小学校の給食時間の様子を紹介したいと思います。



☆とても立派で、甘くておいしいアスパラでした！

☆料理に合わせて、太めのものと細めのものを用意していただきました。



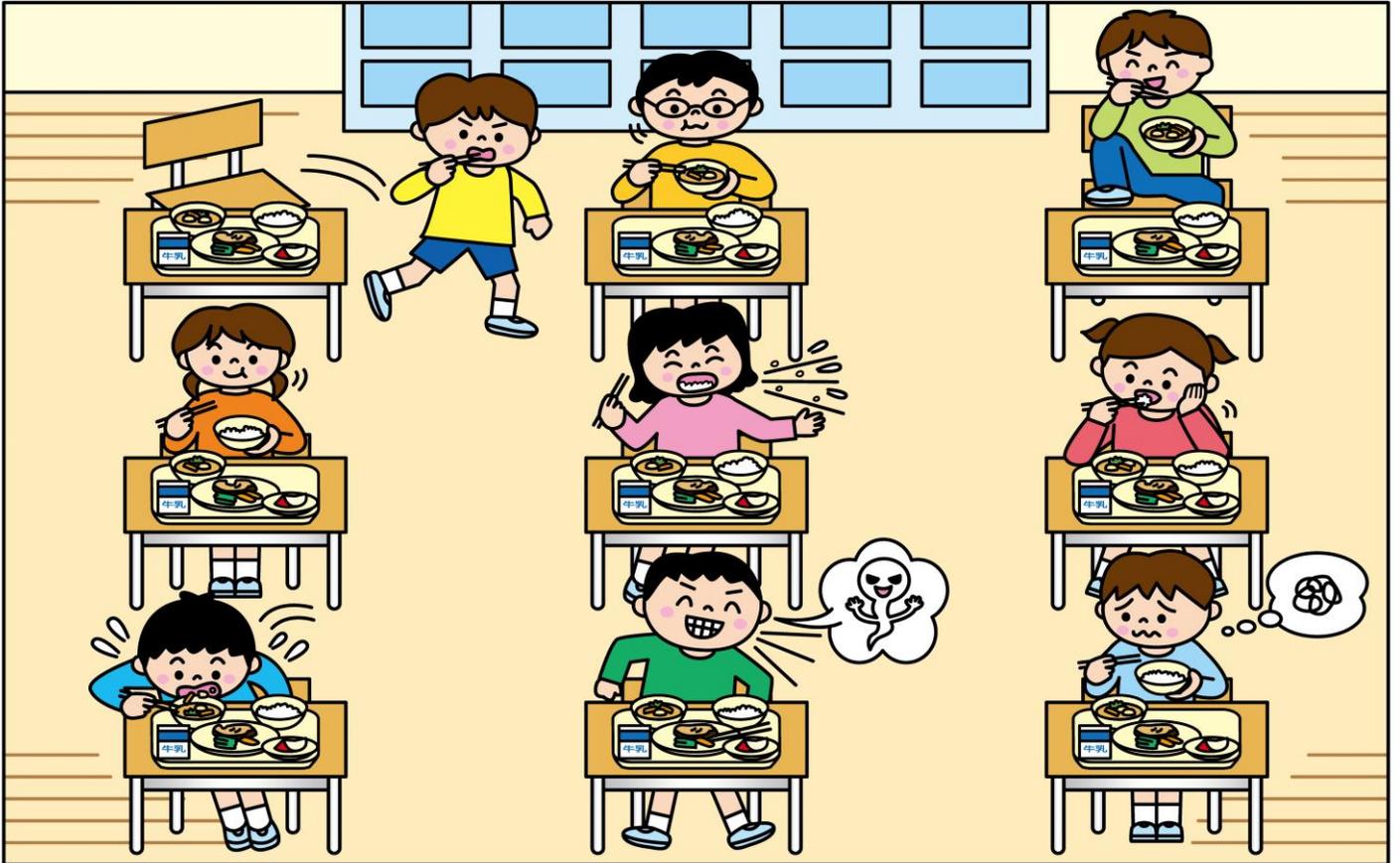
☆「緑色のお野菜は何でしょう？」と聞くと「アスパラ！」と返事があり「甘い！」「おいしい！」と言って笑顔でカメラに収まってくれる子もいました。



★裏麵には「食事のマナークイズ」があります。みなさんはマナー守れてるかな？

食事のマナークイズ

こんな食べ方
していませんか？



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。



Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。



Q2

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまないで、食べ物かのに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)

Q1