



4月 給食だより



給食のとりのくみ・・・ こんな給食をだしています！！

<p>「マナーの日」毎月7・17・27日 7のつく日をマナーの日にします。 食事のマナーを意識して食べましょう</p>		<p>「カミカミデー」毎月30日 1口30回を目標にかむといいといわれているので、毎月30日を「カミカミデー」にすることで意識してよくかんで食べましょう。</p>
<p>「和食の日」月2回程度 毎月13日と月末（前後する場合があります） 和食の献立の基本は、一汁三菜（汁物1つにおかずが3つ）です。それで、13日を和食の日にしています。和食は、ユネスコの無形文化遺産に登録されていて、うすれつつある和食、食文化、行事食、郷土料理を給食でも出していきます。</p>	<p>「あっけし食材の日」 厚岸の食材を使った給食を年に数回だします。 「セレクト給食」 年3回セレクト給食をだします。 「〇〇の日」 行事食やイワシの日などにあわせて献立を考えてだしていきます。</p>	

	<p>主 食</p>	<p>基本的には、ごはんは週4回、麺は週1回、パンは月1回程度。 お米は道産米「ななつぼし」を使用しています。 麺は、釧路市の道東製めんで作っているパック麺をセンターで温めてだしています。 パンは、学校給食パン組合で焼いたパンをだします。</p>
	<p>おかず</p>	<p>汁物・煮物・揚げ物・焼き物・和え物・炒め物・蒸し物等があります。 食材は、北海道産または国産で地産地消を心がけています。だしは、かつお節、昆布、無添加の鶏ガラスープ、豚ガラスープなどの天然だしを使っています。 また、和・洋・中などバラエティ豊かで家庭的な味を心掛け、できる限り手作りにし、旬の食材をたくさん使い、日本の風土や食文化を大事にしながらも、多様なメニューになるよう工夫しています。</p>
	<p>牛 乳</p>	<p>牛乳は毎日200ccのパックがつきます。毎週木曜日は、森高牛乳があっけし極みるく65がつきます。体が大きくなる小学生・中学生には、肉や血や骨をつくるうえでとても大切なタンパク質源・カルシウム源です。</p>

学校給食は、成長期の児童生徒に合わせて栄養摂取基準が設けられ、それに合わせて給食を作っています。

おかわりの分など多めには作っていませんので、1人分をしっかりと食べるようにしましょう。

安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られています。配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



！ 給食の前に気をつけること

<p>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</p> <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</p> <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
---	---	---

！ 食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、犬食いになりたくないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p> <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	---	--