



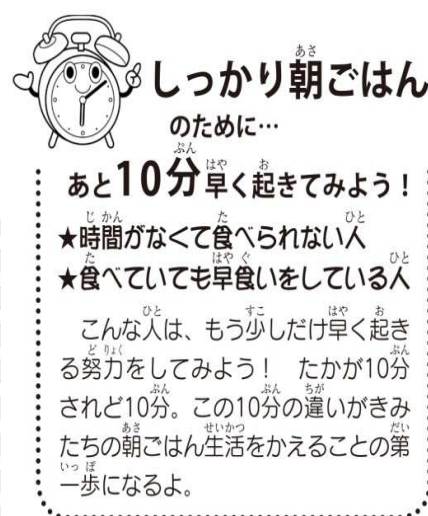
9月

平成26年
栃木市都賀学校給食センター



2学期が始まりました。まだまだ暑い日がありそうです。

みなさん、体調管理は、大丈夫ですか。スポーツの秋なので、運動会やスポーツの大会などが行われると思います。必ず朝食をしっかりと食べて、全力が出せるようにしましょう。また、スポーツをする時の水分補給には十分注意して、熱中症の予防に心がけましょう。健康な体づくりは、規則正しい生活や栄養のバランスの積み重ねから作られます。毎日の食事を大切に、しっかりととりましょう。



◆ 正しい食べ方を身につけよう！ ◆



正しい食べ方をすると、良いことがたくさんあります。
毎日の食事で、ゆとりをもって正しい食べ方を心がけましょう。

【ポイント1：よくかんで食べましょう。】



*よくかむと、消化・吸収をよくしたり、肥満予防、虫歯予防など
いいことがたくさんあります。あわてずに、よくかんで食べましょう。
*パンなどは一口ずつちぎって口に入れ、よくかんでだ液を
十分に分泌させ、食べ物のおいしさを味わって食べましょう。
主食とおかずを、交互に食べるといいですね。

【ポイント2：よい姿勢で食べましょう。】

*ひじをついたり、背中を丸めたりせずに、箸や食器などを正しく使って食べましょう。

【ポイント3：マナーを守って食べましょう。】

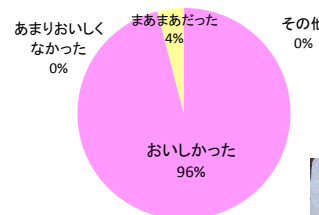
*正しいマナーで、落ち着いて、楽しく会食しましょう。



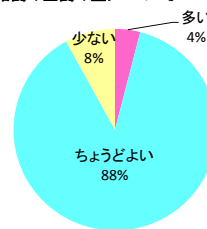
きゅうしよくしよくかい けっか
給食試食会アンケート結果

* 6月に家中小と合戦場小で行われた親子給食の際に、給食についてのアンケート調査を行った結果です。

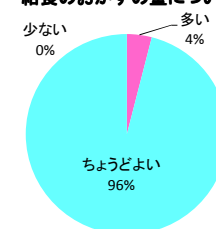
質問1 給食を食べてみていかがでしたか。



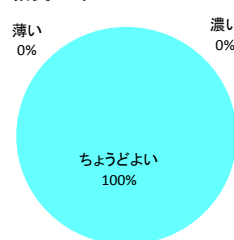
質問2 給食の主食の量について



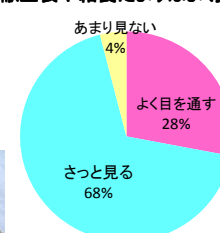
質問3 給食のおかずの量について



質問4 給食の味について



質問5 献立表や給食だよりはよく見ますか。



アンケート調査にご協力ありがとうございました。今後の給食の参考にさせていただきます。
親子で楽しく会食することができて良かったです。また、ご家庭でも食に関心をもっていただけると嬉しいです。



給食で日本各地の郷土料理を紹介

給食の献立で、日本各地の郷土料理を紹介しています。その土地ならではの食材や、風土や気候に応じた料理の工夫が見られます。日本食（和食）の良さを見直してみましよう。

【栃木県民の日メニュー】



6月13日(金)
ごはん・牛乳
モロのオーロラソースかけ
かんぴょう入りサラダ
にら玉汁
いちごゼリー

栃木県のかんぴょう、にら、いちご
などを使ったメニューです。

かんぴょうは、ゆうがおの実をむいて
作る栃木県の特産物です。

【鹿児島県の郷土料理】



7月17日(木)
ごはん・牛乳
トビウオの竜田揚げ
茎わかめサラダ
けんはん(汁)
黒糖ムース

鹿児島県の郷土料理の鶏飯は、ごはん
に鶏肉の汁をかけて食べる料理です。

鹿児島県では、給食の人気メニューです。