

# きゅうしょくだより

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、しっかりとりましょう。

## 朝ごはん 毎日食べようね



## しっかり朝ごはん のために…

あと10分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人  
★食べても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！たかが10分されど10分。この10分の違いがきっとたちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。



運動の時の食事  
エネルギー量の  
バランスが大切です



## 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ょう。

### 【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  
つく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  
とりにくはいしるりょうり  
鶏肉の入った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。

## ◆ 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、よくかんでたんを十分に分泌させ、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、こうごと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。



## きゅうしょくしょくかい 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。

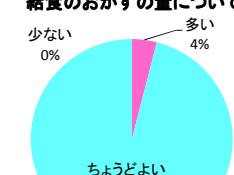
### 質問1 給食を食べてみていかがでしたか。



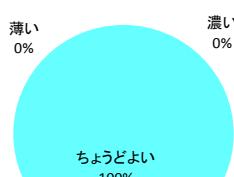
### 質問2 給食の主食の量について



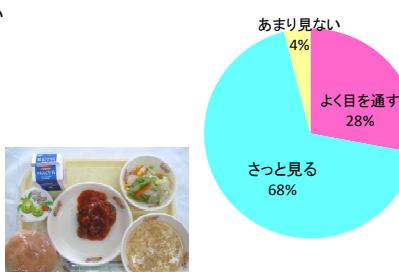
### 質問3 給食のおかずの量について



### 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。

