

栃木市立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、大切にしましょう。



しっかり朝ごはん

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
- ★食べてい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分の違いが私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



### ほくほくおいしい「大平かぼちゃ」

7月18日(木)の給食に、大平かぼちゃを使った

“かぼちゃのそぼろあんかけ”ができました。

かぼちゃを角切りにして、蒸し器で蒸し、別に作ったそぼろあんをかけました。ほくほくと甘いかぼちゃに、生姜のきいたそぼろあんの味がからんで、子どもたちもよく食べていました。



調理場では、2学期もおいしい給食づくりにがんばります。



## 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。】



\*パンなどは、一口ずつちぎって口に入れ、よくかんで液をよく分泌させ、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。

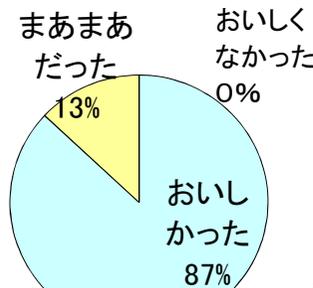


## 給食試食会アンケート結果

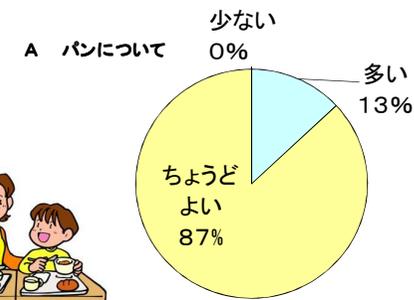
(アンケート調査 人数 計46人)

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

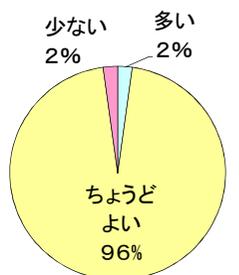
質問1 給食を食べてみていかがでしたか。



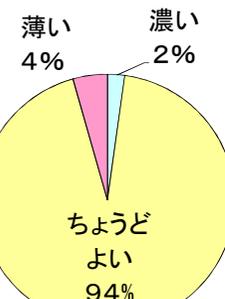
質問2 給食の量は、子どもたちにとってどうですか?



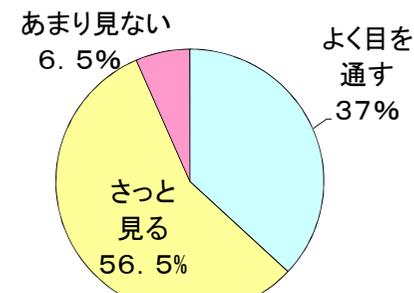
B おかずについて



質問3 給食の味はいかがでしたか?



質問4 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。

