



給食だより 9月号

令和7年8月19日 菊川市立菊川学校給食センター

9月の給食栄養指導目標

食事のマナーを身に付けよう

意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身に付けましょう。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反

足を組む



ひじをつく



食器を持たずに顔を近づけて食べる



はしの持ち方

左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。



やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいばし



なみだばし



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反





「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

9月1日は防災の日です。

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



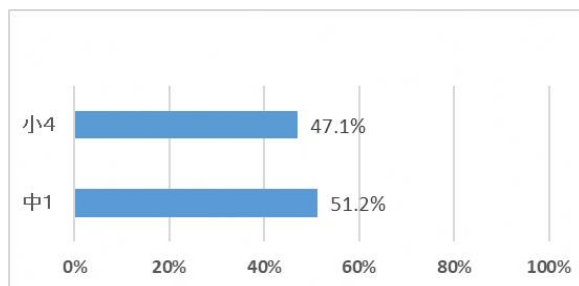
食べて！減らして！考えよう！ 今日から君も食ロス削減リーダー！！



みなさん夏休みは楽しめましたか？2学期になって給食がまた始まるのでうれしいですね！
給食を食べるときはみんなで声かけをして食品ロスを減らしましょう。
家でごはんを食べるときも声かけをしてくれるとうれしいです！【環境推進課】

小笠の食生活を考えよう

9月「バランスの良い朝ごはんを食べよう」



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 児童生徒 3272名回答)

寝ている間も、頭と体は栄養を使っています。寝ている間に使った栄養を補給するために、朝ごはんでは黄色のグループ（ごはん・パン・めんなど）、赤色のグループ（肉・魚・卵・豆腐など）、緑色のグループ（野菜・果物など）の食べ物を食べることが大切です。



◎おすすめ朝ごはんレシピ

★ピザトースト★

【材料】（1人分）

食パン・・・1枚
ハム・・・1枚
玉ねぎ・・・1/8個
ピーマン・・・1/2個
ケチャップ・・・大さじ1
溶けるチーズ・・・大さじ1



黄・赤・緑のグループ全てとれます

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②ピーマンはヘタと種を取り除き、薄い輪切りにする。
- ③ハムは半分に切り、1cm幅に切る。
- ④食パンにケチャップをまんべんなくぬる。
- ⑤その上にハム・ピーマン・玉ねぎ・チーズをのせ、下にアルミホイルを敷いてオーブントースターで2～3分こんがり焼く。