

給食だより 2月



楽しく食べよう

- 小 協力して準備をしたり、会話を工夫したりして、楽しく食事ができる。
- 中 楽しい食事を通して、人間関係をより良くしようとする。

美しい食べ方で食べよう!

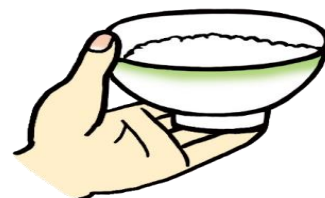
食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、そして周りの人をいやな気持ちにさせないためにとっても大切なことです。はしとわんを使う日本の食事では、特に次のことを意識して、毎日実践しながら身に付けていきましょう。

姿勢を正そう



テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、背筋を伸ばしましょう。

わんを持って食べよう



茶碗やお碗を持って食べるようにすると姿勢がよくなり、食べこぼしも防げます。

はしは正しく持とう

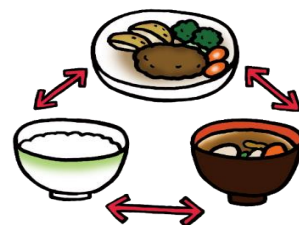


「つまむ」「切る」「裂く」「すくう」など、はしの機能がフルに生かれます

下のはしは動かさず、人差し指と中指で上のはしだけを動かそうね。

ご飯とおかずを交互に食べよう

1つのものばかり食べる「ばかり食べ」は、作ってくれた人や一緒に食べる人をいやな気持ちにします。途中で残すと栄養にかたよりも出やすくなります。



2月 わたしたちがつくりました!

おなまえ	つくっている たべもの	おなまえ	つくっている たべもの
安見 和夫	にんじん、大根、紅くるり大根 紅しぐれ大根、じゃがいも	大野 貴裕	小松菜、チンゲン菜、パセリ
青野 さおり	じゃがいも、大根、かぶ、しょうが	重信更生園	ほうれん草、じゃがいも、大根
渡部 さち子	長ねぎ	ジェイ・ウイングファーム	赤米、黒米、はだか麦、姫もち麦 もち米、はだか麦粉、米粉
山内 寛朗	にんじん	<p>★どうおん栄養レンジャーの体験日記★</p> <p>川内地区の青野さんご夫妻の畑ご取材へ行ってきました！高台にある見晴らしのいい青野さんの畑。そこでは、大根やかぶ、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草など、多種多様な野菜を栽培されています。</p> <p>化学肥料を使わず、畑の土にも、私たちにも優しい野菜作りを心掛け、日々勉強を重ねているそうです。</p> <p>給食でも、青野さんの畑で育った野菜を使っています。「ありがとう」の気持ちを込めて、美味しくいただきます。</p>	
小倉 文男	大根、かぶ		
豊田 安美	大根、紅くるり大根 長ねぎ、切干大根		
渡部 元衛	干しいたけ、干しきくらげ 乾燥パセリ		
越智 栄一	五穀米、もち米、里芋		
渡部 孝子	大根、たけのこ	<p>青野さんご夫妻</p> <p>玉ねぎ畑</p>	



えいよう
とうおん栄養レンジャーが給食に使われて
いる魚の加工（鯛）の様子を調べてきました！



東温市の給食を知ろう！食べよう！

鮮度バツグン！
おいしい魚を、いただきます！
～えひめ漁連・モンド・おおさわ～



かこう ようす てさぎょう さんまい
加工の様子～手作業で三枚におろします～



① 鯛のうろこを取ります。 ② 頭を切り落とします。



③ 上身、下身、中骨の三枚に切り分けます。



宇和島市にある鯛の養殖場です。給食に登場している鯛も、こちらの養殖場で育った鯛を使っています。

愛媛県の県魚であるマダイ。愛媛の養殖マダイの生産量は全国一です！！



東温市のセンター等で、約200尾の鯛を使っています。

三枚におろした後は、注文に合わせて切り分けていきます。頭側、しっぽ側で切り身の形が違うのも、無駄なく鯛の身を使っているためです。

第6回 ロビー展を開催します！

【開催日時】 3月1日（水）～3月27日（月）の開庁時
【場所】 東温市役所 1階ロビー

東温市学校給食センターのロビー展が今年度も開催されます。これまでの地産地消だよりや、給食センターの取組などを紹介予定です。また、学校給食で使用している食材紹介（サンプル配布）もします。*配布日は給食センターホームページでお知らせします。今年度も、今まで以上にパワーアップしたロビー展にしたいと思いますので、ぜひお越しください！



みなさん、ぜひ見に来てくださいね☆