



東温市学校給食センター

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。長期間の休校から学校が再開されたことや、入園・入学・進級による新しい環境であることから、疲れがたまりやすくなると思われれます。家では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

ご家庭では、規則正しい生活とバランスのよい食事子どもたちが元気に過ごせるよう、ご協力をお願いします。



食事のマナーを身に付けよう

- 小：正しい食事のマナーを知り、会食をする
- 中：正しい食事のマナーを知り、楽しい雰囲気づくりをする

マナーとは固苦しいきまりごとではなく、ほかの人のことを思いやるやさしい気持ちが行いとなって表れるものです。みんなが楽しい雰囲気の中で食事ができるように、一人一人が食事のマナーに気を付けて食べましょう。

はしと食器を正しく持って食べよう!



正しく持って使うと食べやすくなります。さらに食べる姿もとても美しくなります。

好ききらいをしないで食べよう!



作ってくれた人を悲しくさせます。苦手なものでも、ひと口は食べてみるようにしましょう。

口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう!



口に入れた食べ物が飛び散ると、周りの人はとてもいやな気持ちになります。

食事中は勝手に立ち歩かないようにしましょう!



周りの人が落ち着いて食べることができなくなります。きちんと席について座って食べましょう。

食事中にふさわしい会話をしましょう!



汚い話や気持ちが悪くなる話題は避け、食事が楽しく、またおいしくなるような話をしましょう。

楽しい雰囲気づくりを心がけよう!



みんなで楽しく食べると、食事がいっそうおいしくなります。いろいろな工夫をしてみましょう。

地産地消



とうおん栄養レンジャーがおいしい野菜畑の探検に行ってきました!

東温市の野菜を知ろう! 食べよう!

生産者さんの畑に行ってきました!



安見 和夫 さん  
(にんじん・さつまいも・大根  
紅くると大根・玉ねぎ・なす)



東温市下林でにんじんを育てています! うちのにんじんは甘くておいしいよ! 味わって食べてくださいね!

にんじん畑です。安見さんのにんじんは、「有機JAS」を取得した、安全・安心なにんじんです!

専用のトラクターで、傷をつけないようににんじんを掘りおこします

たくさん採れました!



葉と茎をカットします



にんじんを洗います



収穫後水洗いしたにんじんは、工場に運ばれ、さらにきれいに洗ってから加工されます。



千切りにしたにんじんを袋につめて、袋ごと茹でた後、冷凍します。



東温市産のにんじんをいつでも使えるように 1,000kg のにんじんを加工しました!