



2月給食だより

れいわ ねん がつ にち
令和5年1月31日

りくべつちようきゆうしよく
陸別町給食センター

食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

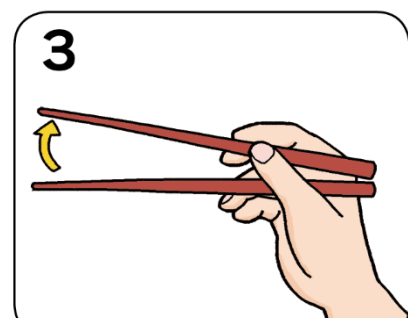
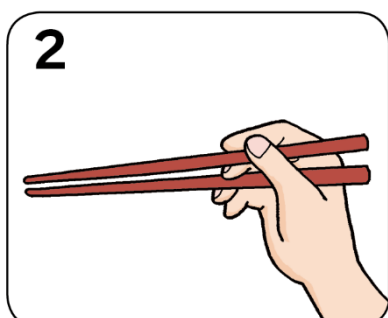
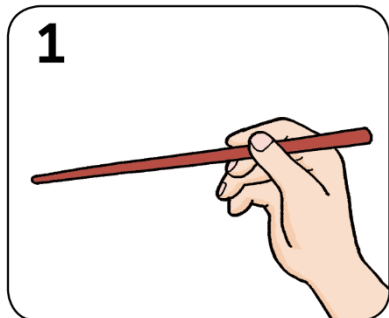


よい姿勢で食べましょう

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。×クチャクチャと音をさせない。×食べ物を口いっぱい詰り過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

基本のはしのもち方

正しい持ち方が
できているか、
かくにん
確認しましょう!



献立のお知らせ

1日(水): マカロニグラタン
ホワイトソースから給食センターで手作りしたグラタンです。寒い冬にぴったりなメニューをお楽しみに♪

3日(金): 節分福豆
節分の日に合わせて行事食です。豆類は、体をつくるもととなるたんぱく質や、おなかの調子を整える食物繊維を豊富に含んでいます。

3日(金): 牛丼 24日(金): サイコロステーキ
赤川牧場より黒毛和牛を寄付いただいたお肉を使って提供します。詳しくは食育だよりをご覧ください。

3日(金)・17日(金)・20日(月): りくべつ牛乳
陸別町の生乳消費拡大として、今月は3回りくべつ牛乳を提供します。低温殺菌した牛乳を味わってください!



15日(水): 鹿カツバーガー
鹿肉を薄くスライスしたものを、ミルフィーユ状に重ねて、加熱しても固くならず、食べられるように工夫しています。鹿肉は不足しがちな鉄分が豊富です。鉄分が不足すると、貧血や疲れやすくなります。鹿カツを食べて鉄分を補給しましょう!