



5月

給食だより

平成27年4月30日
陸別町給食センター

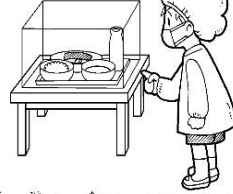


給食が始まって1か月がたちました。みなさん、給食の盛りつけは上手にできていますか？給食当番の人は、全員の量が均等になるように工夫して盛りつけましょう。

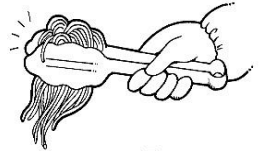
使う食器や正しい配製の仕方は、給食カレンダーで確認しましょう。

給食の盛りつけ

サンプルをよく見よう



道具を上手に使ってきれいに盛りつけよう



最後の人まで足りるようにしよう



給食当番の人は、その日の献立に合わせて盛りつけを工夫しましょう。



きちんと座って食べていますか？



- 背中はまっすぐかな？
- ひじをついていないかな？
- 足はそろえて床についているかな？

みなさんは、ご飯を食べるときにどのような姿勢で食べていますか？

よい姿勢とは、机と体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばした状態です。頭・ひざ・腰を結ぶ線と、ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が直角三角形になるようにイメージしてみましょう。



5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

