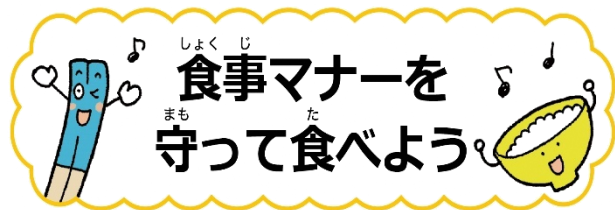




# 給食だより

今月の食育目標：  
食事のマナーを身につけよう



学校生活の中でも、特に給食時間を楽しみにしている人が多いことでしょう。だからといって好き勝手に食べてよいわけではありません。自分も周りの人も楽しい雰囲気ですくし事ができるように、マナーを守って食事をしたいですね。

## 食事のあいさつ

感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



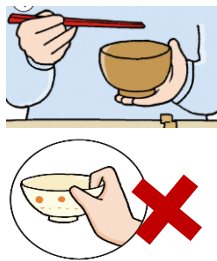
## 食べるときの姿勢

いすに深く腰かけ、背すじを伸ばして足を床につけます。用事がない人は、歩かないようにしましょう。



## はしや食器は、正しく持つ

はしや食器を正しく持つと、食べる姿がきれいに見えます。また、食べこぼし等を減らすことにもなります。



～給食の様子から～

## 「マナーが一番よいのは、何年生？」

各学年を見比べてみると、食器を正しく持ち、いちばんよい姿勢で食べているのは6年生でした。特にすばらしかったのは、『足の位置』です。きちんと足を床に着け、落ち着いて食べていました。

他の学年のみなさんも、6年生をお手本に、マナーを守りながら、楽しく給食を食べてください。



## はしの扱い方に気をつけよう

はしは、扱い方によっては危険をとまいません。危険な扱いは絶対にやめましょう。

### ふり回す



口にくわえたまま歩く



実は、6年生は牛乳パックの捨て方も、一番きれいです。食事への感謝の気持ちが表れています。

がつ ついたち ぼうさい ひ こんだて びちくしょく  
**9月1日に「防災の日」献立（備蓄食）ができました！**



給食では、毎年9月1日の「防災の日」に合わせ、備蓄用カレーを出します。みなさんに備蓄食になれてもらうためと、期限が切れる前に食べて、新しいものを補充するためです。



**災害時の野菜不足に備えよう**

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておくも、もしもの時に役立ちます。



**水の備蓄も**



忘れずに

“ひとり1日3L”が必要といわれています。

**やさいジュースでマグカップ・ミネストローネ(1人分)**

- やさいジュース(あまくないもの)：1/2パック
- ミニウィンナー：3本
- コーンの缶詰：大さじ1
- コンソメ：小さじ1/3
- バター：小さじ1
- 水：100ml
- キャベツ：葉っぱ1/4枚
- しお・こしょう：少々

**【つくり方】**

- ① キャベツは一口大にちぎって洗う。(サラダ用カット野菜でもよい。)
- ② 大きめのマグカップに、ミニウィンナー・コーン・キャベツ・コンソメを入れ、やさいジュースと水を注ぎ、600Wで1分30秒加熱(めやす)する。
- ③ 仕上げにバターを入れ、味見をして、しお・こしょうで味を整える。

**おいしいふくしまの果物を食べよう**

くだものは、ビタミンやミネラル、食物せんいなどの栄養を含みます。この時期は、福島県産のなし、ぶどう、柿、りんごなどが旬を迎え、給食にも登場します。お家でも、旬の果物を食べましょう。



ひろのまちさん 広野町産あずましずく



**ひろのしょう いね はな さ 広野小の稲の花が咲きました**



5年生が中庭で育てているバケツ稲に、花が咲きました。写真の白い小さな部分がおしべです。めしべは籾殻の中にかくれていますが、午前10時から12時の2時間だけ籾が開いて姿を見ることができます。



9月

# 給食だより

今月の食育目標：  
食事のマナーを身につけよう

## 食事マナーを 守って食べよう

学校生活の中でも、特に給食時間を楽しみにしている人は多いことでしょう。だからといって好き勝手に食べてよいわけではありません。自分も周りの人も楽しい雰囲気でご飯ができるように、マナーを守って食事をしたいですね。

### 食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、感謝の気持ちを表しています。



### 食べるときの姿勢

いすに深く腰かけ、背すじを伸ばして足を床につけます。ひじはつかないようにしましょう。



### スマホは見ない

スマホに夢中だと、姿勢が悪くなり、会話も楽しめません。食事中は画面を見ないようにしましょう。



おねがいします!



### 「片づけ方」のマナーも忘れずに...

〇ごはん粒やおかずは取り除いてから、食器をもどしてください。  
〇はしのむきはそろえて箸箱へ入れてください。

調理員さんたちは、給食センターに戻ってきた食器や食缶をひとつひとつ確認しています。食器がガチャガチャになって戻ってくると、ちょっと悲しい気持ちに…。つくった人への感謝の気持ちを忘れずに、ていねいに食器の片付けをしましょう。

## おいしいふくしまの果物を食べよう

果物は、ビタミンやミネラル、食物せんい、糖質などの栄養を含みます。この時期は、福島県産のなし、ぶどう、柿、りんごなどが旬を迎え、給食にも登場します。果物にはがん予防の効果があるとされていますので、お家でも、旬の果物を食べましょう。



広野町産あずましずく



福島県産なし

# 9月1日に「防災の日」献立（備蓄食）ができました！

買い足す



備える



## ローリングストック法

（備蓄食を、定期的に食べて補充する方法）



食べる

給食では、毎年9月1日の「防災の日」に合わせ、備蓄用カレーを出します。みなさんに備蓄食になれてもらうためと、期限が切れる前に食べて、新しいものを補充するためです。



## 災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



水の備蓄も

忘れずに



“ひとり1日3L”が必要といわれています。

## 野菜ジュースでマグカップ・ミネストローネ(1人分)

- 野菜ジュース(甘くないもの)：1/2パック
- 水：100ml
- ミニウインナー：3本
- コーンの缶詰：大さじ1
- キャベツ：葉っぱ1/4枚
- コンソメ：小さじ1/3
- バター：小さじ1
- しお・こしょう：少々

【つくり方】

- ① キャベツは一口大にちぎって洗う。(サラダ用カット野菜でもよい。1/3~1/5袋くらい)
- ② 大きめのマグカップに、ミニウインナー・コーン・キャベツ・コンソメを入れ、野菜ジュースと水を注ぎ、600Wで1分30秒加熱(めやす)する。
- ③ 仕上げにバターを入れ、味見をして、しお・こしょうで味を整える。



## ~広野町の稲穂も実ってきました~



稲の花

今年は猛暑のため、農家の方も田んぼの水の管理などに、とても気がついたそうです。広野町の稲刈りは9月の20日過ぎ頃からはじまります。

### 広野町の特産品「特別栽培米こしひかり」とは？

特別栽培米とは、農林水産省の「特別栽培農産物に係る表示ガイドライン」に沿って栽培されたお米で、一般的な栽培方法から化学合成農薬の使用回数および化学肥料の窒素成分量が50%以下で作られたお米のことです。

育てるのに手間がかかりますが、炊き上がりのツヤと香りがよく、こしひかり本来の旨味と粘りがしっかりしており、町を代表する特産品です。



