

大須賀まんてん便り

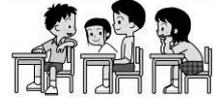


19日は「食育の日」

平成27年6月

掛川市大須賀学校給食センター

食事の姿勢チェック



みなさんはどのような姿勢で食事をしていますか。下記のチェックポイントで、いい姿勢ができているか確認しましょう。

<目指せ！姿勢美人☆チェックポイント>

☑チェック1 食器を持つ

- できている人は・・・
- ・背筋がのびる。
- ・食べこぼしが少ない。



☑チェック2 背筋をまっすぐのぼす

- できている人は・・・
- ・飲み込みやすい。
- ・胃腸への負担が少ない。



☑チェック3 机とおなかの間をこぶし1個分あげる

- できている人は・・・
- ・食器を取りやすい。
- ・心地よく食事ができる。



☑チェック4 両足を地面につける

- できている人は・・・
- ・かむ力がアップする。
- ・姿勢が安定する。



☆姿勢がいと、いいことがあるの？

いい姿勢で食べることは、体への負担が減ったり、見た目が美しくなったりと、多くのメリットがあります。大人になっても大切なことなので、今のうちから身につけられるといいですね。

☆いい姿勢を身につけるために！

自然にいい姿勢をとれるようになることが理想ですね。そのためには、いい姿勢に慣れることが大切です。食事の時間だけでなく授業中も意識をする、周りの友達とチェックし合うなど、日頃から意識をして習慣づけましょう。

～まんてんくんの朝食レシピ～

☆キャベツの梅ナムル☆

梅で夏バテ予防！

<材料 2～3人分>

- ・キャベツ 大きい葉3枚くらい
- ・梅干し 大きめ1個
- ・ごま油 大さじ1
- ・白いりごま 好きだけ

こんな組み合わせはいかが？

- 主食・・ごはん
- 主菜・・塩鮭
- 副菜・・キャベツの梅ナムル
- 汁物・・なすのみそ汁

<作り方>

- ①キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。芯は薄切りに。
- ②①を耐熱容器に入れ、軽くラップをかけてレンジで約3分、しんなりするまで加熱する。
- ③梅干しは種を取り除き、細かく手でちぎるか包丁でたたく。
- ④キャベツの水気を切り(やけどに注意!)、梅とごま油を加えて混ぜる。(塩気が足りなければ塩を足してください。)
- ⑤ごまを加えて混ぜる。(指でつぶすように入れると香りアップ!)

今月の選定物資は

『さばのみそ煮』

学校給食では、魚を中心とした和食メニューを積極的に取り入れ、和食の推進を行っています。今月は、魚メニューの中でも人気の高い「さばのみそ煮」について、検討を行いました。

大須賀センターでは、24日に出版です。

蒸し暑くて食欲も落ちやすくなる時期ですが、ごはんと一緒にモリモリ食べましょう！



掛川市教育委員会 学務課から

おしらせ

平成27年4月17日～平成27年5月14日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、下記のとおりです。

『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。