



食育だより 4月号

平成 28 年 4 月 7 日
早島町立早島小学校

新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！ 環境が変わる 4 月は疲れがたまりやすいので、早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

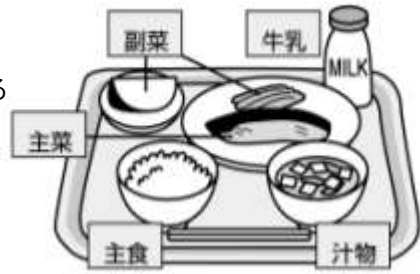
給食時間のすごし方



時間を守って、楽しい雰囲気でお食べしましょう。

●給食がそろっているか確認する

食器を
正しく並べる



●食事のあいさつも忘れずに



●正しい姿勢で食べる

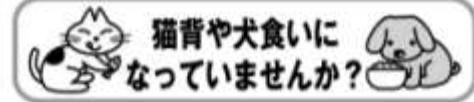
- ① 背筋をのばす
- ② ご飯や汁物のおわんを手に持つ



- ③ 主食（ご飯・パン）とおかずを交互に食べる

●食事のマナーを守る

食べているときは立ち歩かない



食べ物を口に入れたまま話したり、友達の嫌がる話をしたりしない



●よくかんで食べる

！パンなどをのどに詰まらせる事故が起きているので注意



食器をていねいに扱う

学校給食について



主食	ごはん	米は、100%早島町産です。 麦（大麦）は、100%岡山県産です。
	パン	岡山県の学校給食で提供するパンは、岡山県産米粉を20%配合した米粉パンです。米粉パンの生地に黒糖や胚芽、レーズン、スイートポテトなどを入れたパンも提供しています。
	めん	岡山県の学校給食で提供する中華めん・ソフトめんは、岡山県産米粉を30%配合しためんです。うどんは、国産中力粉を使用しています。
牛乳	給食では、すべて岡山県で飼育された牛の原乳を使用した牛乳を提供しています。また、県下一斉入札により価格と供給業者が決定します。その結果、今年度はオハヨー乳業が供給業者になりました。	
副食	地域の生産者や納入業者の方々と協力して、生産者の顔がわかり、安心して食べることができる早島町産の食材を中心に、岡山県産・国産食材を優先して使用します。	



旬の野菜

多くの野菜は1年中店頭並び、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」の時期にとれたもののほうが栄養豊富で、味も良いといわれています。ここにご紹介するキャベツ、じゃがいも、たまねぎなどは、秋から冬にかけてもたくさんとれますが、春から初夏にとれるものを「春〇〇」や「新〇〇」と呼びます。この季節ならではの野菜を、食卓にも取り入れてください。

