



今月の給食目標
「残さず食べよう」

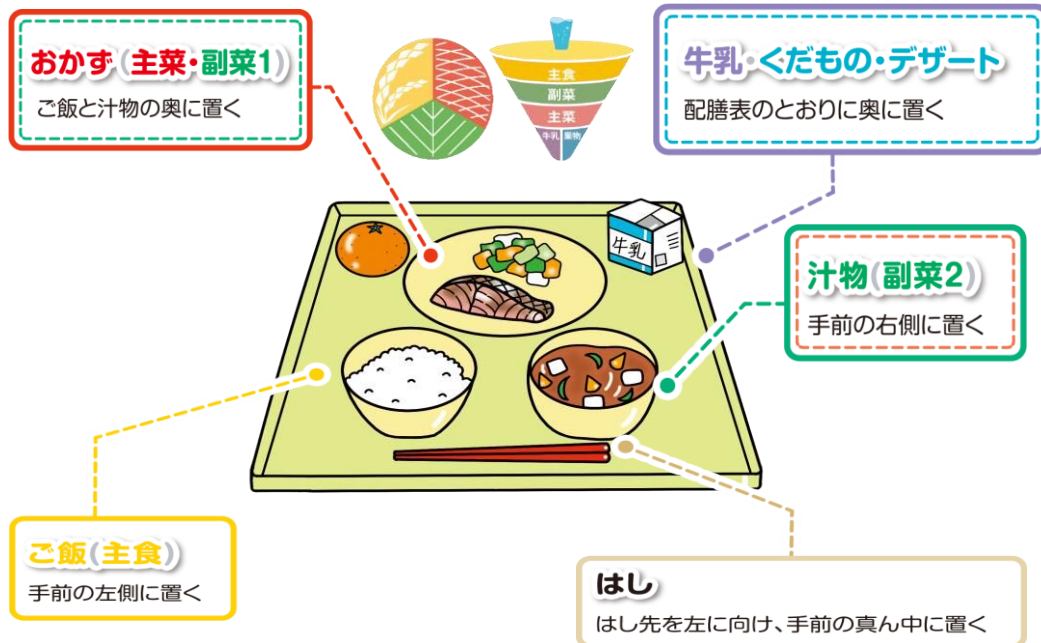
立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを整え、食事をしっかりとって体調を整えましょう。

食器を美しく並べて食べていますか？

～配膳のはなし～

食卓に食器を並べるとき、どのように並べていますか？

料理や食べ物を盛り付けた食器を並べることを「配膳」といいます。配膳には基本のルールがあります。食べやすさや、昔の人の料理や食べ物への思いが込められて定まってきたものです。栄養のバランスのとれた食事をするすることができます。



今月の給食目標 ★残さず食べよう★

配膳の工夫として最初全員に均等分配します。その後どうしても食べきれない人は、担任に相談して量を調整しましょう。

給食は、病気に負けない強い体をつくるために、栄養バランスを考えて作られています。みなさんが給食を残さず食べることで、元気なからだをつくるすることができます。

