



# 食育だより 5月

R7.5月  
水俣市学校給食センター  
文責 本井・平石



## マナー違反に注意！ きれいばし



一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいは「きれいばし」といいます。気をつけましょう。

<p>刺しばし</p>	<p>寄せばし</p>	<p>迷いばし</p>	<p>ねぶりばし</p>
<p>涙ばし</p>	<p>持ちばし</p>	<p>探りばし</p>	<p>はし渡し</p>

## こんな姿勢で食べていない？



体を横に向ける



ひじをついて食べる



足を床につけない

### きちんと前を向く

好感度アップ!

茶わんやおわんを  
手にもって食べる

スプーンを使わずに  
はしとわんで食べる  
和食スタイルの基本だよ!

### 足を床につける

かむときに力が入りやすくなるよ。骨盤も立つね!

正しい姿勢で食べよう



### 背すじを伸ばす

食べ物がすっと  
体の中を通して、  
消化もよくなるよ!

つくえと体は  
にぎりこぶし1こぶん  
くらいはなす

腕とひじがちょうど動き  
やすい幅になるね!

おじ  
給食お兄ちゃんの

きゅうしやく  
給食センター紹介!!



みなさん、給食たくさん食べていますか？

給食センターでは衛生管理を徹底しているので、様々な調理場所で給食を作っています。その中で今回は、大きいおかず・小さいおかずを調理する「調理室」

を紹介したいと思います。

調理室には約600人分の給食を作れる大釜が8基設置してあります。実は見学窓からこの調理室を見ることができるんですよ。写真①

大釜は小学1年生の児童約13人が釜の中に入れるほどの大きさです。写真②  
使用するしゃもじ・お玉も規格外の大きさになります。写真③・④

今月の給食おじちゃんおすすめメニューは26日(月)の「豚キムチ・ワンタンスープ」です。もちろん今回紹介した調理室で調理します。

皆さん楽しみにしときなっせよ!それでは、また次回!

写真②



写真①



写真③・④

