

# そうせランチタイムス

平成29年2月号  
匝瑳市学校給食センター



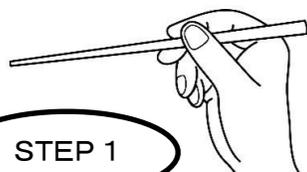
寒暖の差が大きな時期ですが、みなさん体調を崩していませんか。温かい食べ物をしっかり食べて風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。



## はしや茶わんの持ち方を見直してみよう!

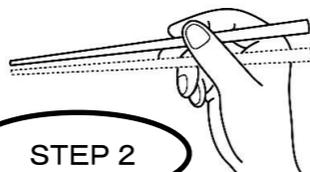
おいしく食事をするためには、正しい姿勢と食器の持ち方が大切です。みなさんは上手にはしや食器を持つことができますか? 下の絵で確認してみましょう。

### 1. はしの持ち方



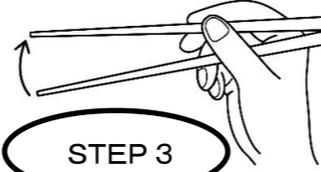
STEP 1

★えんぴつを持つように1本を持つ。  
親指、人さし指、中指の3本指で持ちます。



STEP 2

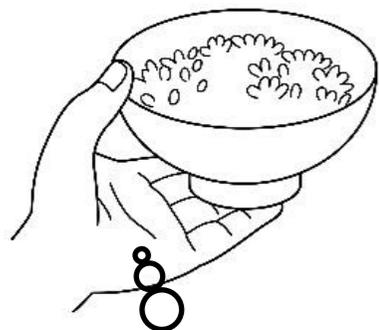
★点線の部分にもう1本を入れる。  
薬指で支えるように持ちます。



STEP 3

★上のはしだけを動かす。  
下のはしは動かさないように気を付けます。

### 2. 茶わんの持ち方



親指を茶わんのふちにか  
け、ほかの指はそろえて  
茶わんの底にあてます。

### できているかな? 食事のマナー



正しくはしを使え  
ているかな?

はい!

豊和小2年生  
ではたくさん  
手があがりま  
した

◆栄養士による学級訪問◆  
給食センターでは、幼稚園および小中学校を訪問しています。小学校2年生では、栄養士が食事のマナーや給食時間のお約束について話をしています。



## とっけき!! そうせの昼ごはん



給食の時間に活動している『給食委員会』。毎日楽しく給食を食べられるのは、給食委員会の活躍があるからなのです。知っていそうで知らないその活動を紹介します。今回は、独自の活動を行っている栄小学校の給食委員会取材しました。

栄小学校では飲み残した牛乳を集計し、給食の放送で報告しています。

### 飲み残りチェック



はやい!  
一瞬で分けています!

集計した  
結果を...

牛乳を全部飲んだのは163本です。  
少し残したのは10本です。全部残  
したのは2本です。  
2年生と6年生は全員飲みました!

下膳された牛乳を...  
◇全部飲んだ  
◇少し飲んだ  
◇全部残した  
に分けて数えます。

「大変な時もありますが、やりがいがあります!」と答えてくれた宮内龍樹委員長。  
好きな給食は「揚げパン♥」

### 配膳室を整理整頓♪



おつかれさまでした

かき揚げのパリッとし  
ているところが好き♥

伊藤輝くん、「給食委  
員会は楽しい! 達成  
感がある」と答えて  
くれました。好きな給食  
は「うどんとかき揚げ☆」

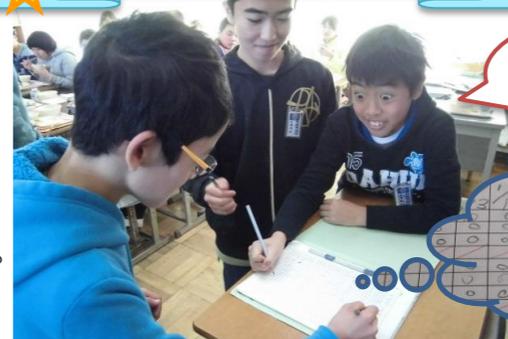
給食委員会が率先して  
牛乳の飲み残しを減らす  
活動をしていました。  
すばらしい!!

いきなり

### 取材しちゃいました!

### 給食完食ファイル

よく食べるとうわさの栄小  
6年生を訪れました。  
教卓に置かれていたのは...  
『給食完食ファイル!!』  
給食を完食するとその日の  
欄に○をつけます。なんと  
4月から毎日続けていました。  
ずらーっと並んだ“○”に  
「すごいぞ! 栄小!」



今日も全部  
食べたぞー

完食いっぱい!!  
うれしいね☆

大募集! 紹介したい活動、面白い給食委員などなど、あなたの学校の給食委員会をPRします!!