

見て感じて♡食べてみよう! ~給食時間の様子を紹介します。中学校編~

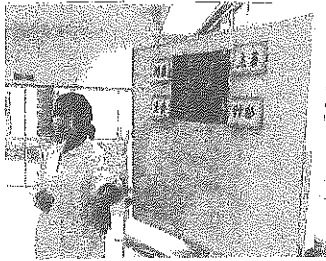
栄養士・栄養教諭が学校に出かけた際には、お話をしています。

話の内容は、給食ができるまでや、食べ物の事、メニューの説明、行事食や郷土料理などです。

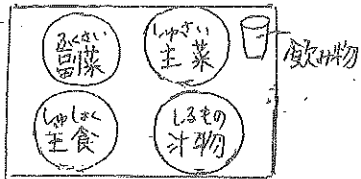
美都中学校にて、給食の10月のテーマでもある好き嫌いしないで食べるということについて

お話をしました。

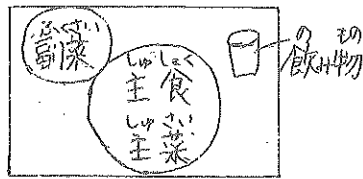
食器の置き方は、ありますか?



基本の形はこれ↓



このような形もあります↓



食器の置き場所は、食事がはじまってから、お終わるまで一緒です。

途中で片付けたり、入れかわったりすることはありません。食器を持ちかえる時も定位置に

もとしてから持ちましょう!

主食	主菜	副菜	
ごはん パン類	肉・魚 卵・大豆 のおかず	和え物 サラダ	汁物
	野菜の おかず		すまし汁 みそ汁 スープ

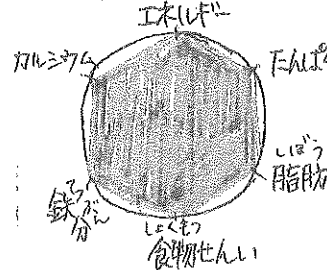
主食・主菜・副菜がそろうと

栄養バランスが良くなります。

食器の置き方に迷ったら献立表で確認できます!

好き嫌いをして残した時、栄養はどうなるの?

完食した時

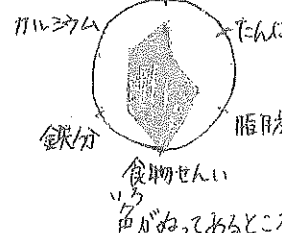


給食は、1日に必要な栄養の

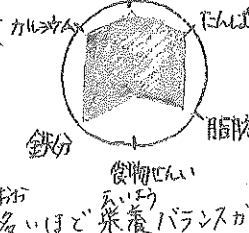
約33%を目安に作っています。

給食を残してしまうと、栄養が不足しやすくなります。

主菜を残した時



副菜を残した時



肉類を残した時



色がぬれているところが多ければ、栄養バランスが良いです!

苦手な食べ物も食材の切り方、味付け、調理方法が変わると食べられるようになる事もあります。

毎日、苦手でも一口ずつ食べ続けることで、味・食感・おいしさに慣れ、食べられるようになることが期待できます。学校給食でも、このような事にも気を配って作っています。