



# こんだてメモ

平成30年11月

福生市学校給食センター



福生市では地場産野菜を使って給食を作っています

## 地場産野菜とは…

地元の農家さんが作っている野菜のこと

福生市学校給食センターでは福生市、羽村市、瑞穂町の野菜を使っています。

## 地場産野菜のいいところ

- ① 顔が見えて、直接話ができる人が作っているので安心
- ② 運ぶのにかかる時間が少ないので新鮮



→安全で美味しい給食を作る助けになってくれる!

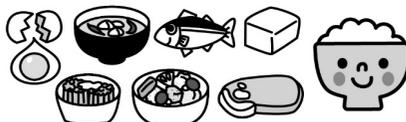
11/24

## 和食の日

和食の日は、「日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

## 和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう!

### ★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯 (150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

### ★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくくなります。



## 歯を大切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!

- ・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
- ・歯みがきはめんどうだからしない
- ・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き



## はしづかいのタブー

こんなつがいはマナー違反だ

|       |      |       |      |
|-------|------|-------|------|
|       |      |       |      |
| さしばし  | 迷いばし | 寄せばし  | 涙ばし  |
|       |      |       |      |
| ねぶりばし | はし渡し | くわえばし | 探りばし |

My-Hashi

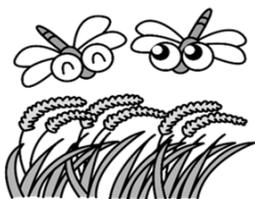
## 自分にぴったりのはしを持とう!

手首から中指までの長さ×1.2

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

19.5cmのはし

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。



# こんだてメモ

平成30年11月  
福生市学校給食センター



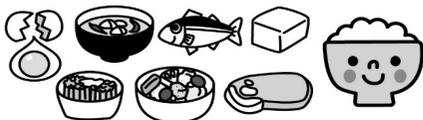
11/24

## 和食の日

和食の日は、「日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

### 和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

#### ★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができ、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

お茶わん1杯  
(150g) 当たり

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

#### ★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかやすきになります。

My-Hashi

### 自分にぴったりのはしを持とう！

19.5cmのはし



手首から中指  
までの長さ×1.2

親指と人さし  
指を直角に  
結んだ長さ×1.5

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

## 福生市では地場産野菜を使って給食を作っています

### 地場産野菜とは…

地元の農家さんが作ってくれている野菜のこと

福生市学校給食センターでは福生市、羽村市、瑞穂町の野菜を使っています。

### 地場産野菜のいいところ

- ① 「顔が見えて、直接話ができる人」が作っているので安心
- ② 運ぶのにかかる時間が少ないので新鮮



→安全で美味しい給食を作る助けになってくれる！



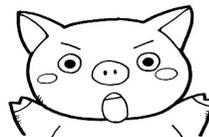
11月8日は  
いい歯の日

## 歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



- ・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
- ・歯みがきはめんどうだからしない
- ・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き



## はしづかいのタブー

こんなつがいはマナー違反だ

