

かもがわきゅうしょくだより

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学年のスタートです。希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。
毎日の食事や給食を大事にして、元気に過ごしてほしいと思います。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



給食当番の決まりを守ろう

みなさんが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう!

<p>トイレは身じたくを 整える前に済ませる。</p>	<p>爪は短く切っておく。</p>	<p>手はせっけんで きれいに洗い、 清潔なハンカチや タオルでふく。</p>	<p>体調が悪い人、 手や指にけがをして いる人は、先生に 相談する。</p>
<p>清潔な給食着を 身につける。</p> <p>★給食着を床に置いて着替 えたり畳んだりしない。</p>	<p>髪の毛は帽子や三角巾に しっかりしろ。</p> <p>★髪が長い人は結んでおく。</p>	<p>マスクで鼻と口を おおおう。</p>	
<p>重いもの、熱いものは 協力して運ぶ。</p>	<p>食卓や食器がごなど を床に置かない。</p>	<p>一人分の量を考えて 丁寧に盛り付ける。</p> <p>30人分なら… 10人分</p>	<p>汁物は底から混ぜて 具を均等に 盛り付ける。</p>

* 今年度から後片付けの方法が変わります。ご協力をお願いします。

献立の基本

【主菜】

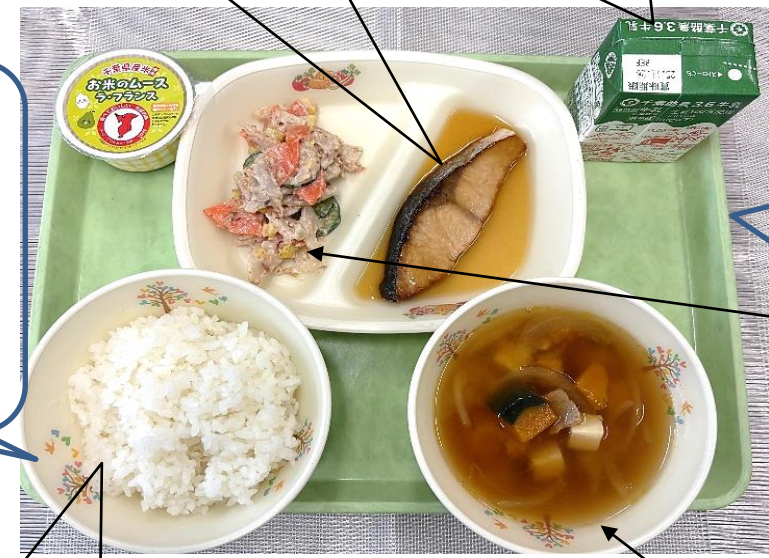
魚、肉、卵、大豆・大豆製品など
おもに体をつくるもとになる食品を
多く使ったおかずです。
焼き物、揚げ物、蒸し物など
いろいろな調理をして提供します。

【牛乳】

骨や歯をつくるもとに
なるカルシウムを多く
含みます。
千葉県産の牛乳です。



ごはんは左、
汁物は右に
置きましょう!



ひとくち
一口ずつ
味わって
食べましょう!

【令和7年11月19日 千産千消の献立】

【主食】

ごはんやパンなど、おもに
エネルギーのもとになる食品です。
米は、鴨川市産のコシヒカリを使用
しています。パンは、千葉県産の小麦粉
と米粉に、北海道産・北関東産の小麦粉
を合わせています。

【副菜・汁物】

野菜やきのこ、いも、海藻類
など、おもに体の調子を整える
もとになる食品を多く使った
おかずや汁物です。

今月の 鴨川市産の食べ物 (予定)	米	しめじ
	トマト	菜花
	レモン果汁	かつおぶし