きゅうしょくニュース

令和２年３月　池田松川学校給食センター

１年間のふりかえりをしよう
～食育クイズに挑戦！～

手洗いをする時・・・正しいのはどれ？
① 水でゴシゴシ洗う
② せっけんをつかってていねいに洗う

Q１

主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。副菜はどんなおかずでしょうか？
① 野菜中心のおかず
② 魚、肉、卵、大豆製品のおかず

Q２

姿勢をよくして食べましょう！どちらが正しい姿勢かな？
① おなかと机の間は、にぎりこぶしひとつ分あける
② 足は床につかないようにする

Q３

郷土食とは何のことでしょう？
①その地域特有の産物を使った料理や伝統食
②ごはんとみそ汁を中心とした和食

Q４

よくかんで食べるといいことといっぱい！さて、ひと口何回くらいかむといいの？
① １５回　② ３０回

Q５

朝ごはんを食べると体調がいいのはどうして？
① 体に元気スイッチが入るから
② 体のリズムが整うから
③ 体温がしっかり上がるから

Q６

健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。成長するにつれて、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、今まで学んだことを生かしながら、食べることを大切にしていきましょう。

いよいよ今年度最後の月となりました。今の学年で、クラスの仲間と給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食の時間を過ごして下さいね！

～クイズのこたえ～

Ｑ１　②　手洗いは石けんを使って指先や指の間までていねいに洗いましょう。
Ｑ２　①　副菜はサラダや和えもの、煮物など、野菜が中心のおかずです。
Ｑ３　①　背筋をのばし、足は床にピタッとつけ、おなかと机の間はにぎりこぶし一つ分あけましょう！
Ｑ４　①　長野県の郷土食・・五平もちやおやき、そば、野沢菜など。
　　池田松川の郷土食・・黒豆、かんぴょう、田鯉など。
Ｑ５　②　ひと口３０回以上、カミカミよくかんで食べましょう。
Ｑ６　全部正解です。必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。