

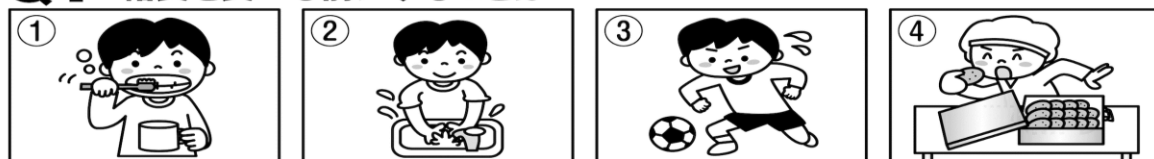
2月食育だより

【毎月19日は食育の日】
鋸南町学校給食センター

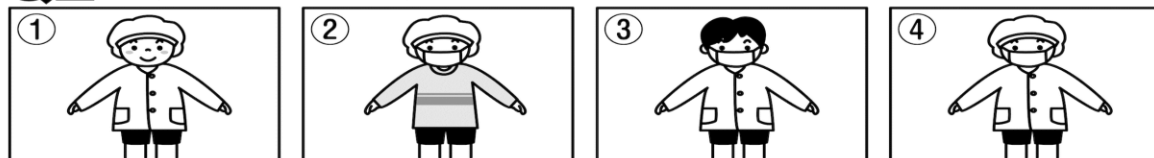
給食カードクイズ 正しいのはどれ？

以下の質問を読んで、
正しいと思う絵カード
に○をつけましょう。

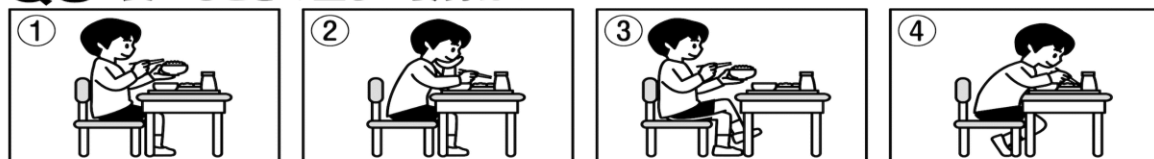
Q1 給食を食べる前にすることは？



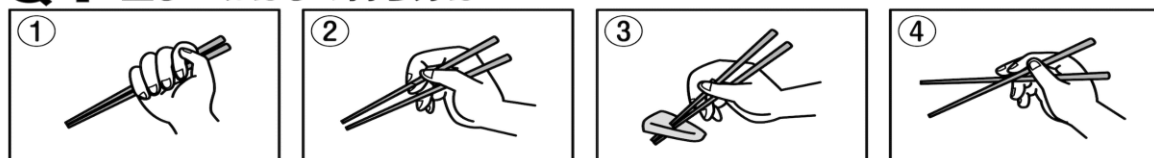
Q2 給食当番の身じたくで正しいのは？



Q3 食べるときの正しい姿勢は？



Q4 正しいおはしの持ち方は？



Q5 給食を食べ終わった後にすることは？



こたえ

Q1=②(食べ物にバイキンがつかないように、必ず手を洗いましょう。手を洗った後は遊びに行ったり、あちこちさわったりせず、教室に戻り静かに待ちましょう。) Q2=④(清けつな白衣を着て、マスクで口と鼻をおおい、髪の毛が落ちないように帽子をかぶりましょう。) Q3=①(いすに深く腰かけ、背すじをのばし、おわんを持って食べましょう。ひじをついたり、足をくねらせたり、背中を曲げた食べ方は、正しい姿勢とはいえません。) Q4=②(②の絵と同じように持っていると、食べ物を上手につかむことができます。③のように、おはしで食べ物を刺してはいけません。) Q5=③(食べ終わったら、お友達の邪魔をしたり、ふざけたり、立ち歩いたりせず、みんなで協力して後片付けしましょう。)

2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、
使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域で
とれたものを選ぶ。

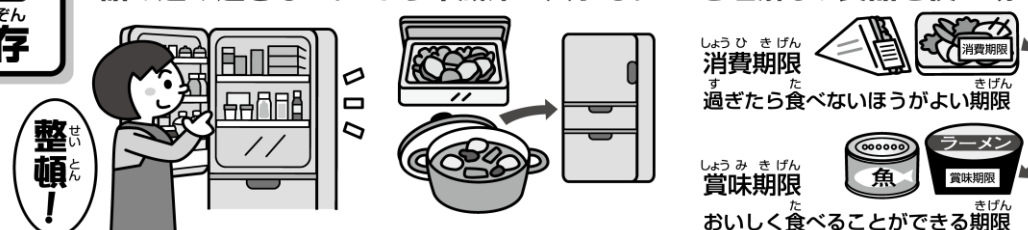
すぐに使うなら消費期限・
賞味期限の近いもの
を選ぶ。



冷蔵庫を整理し、
詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷まして
から冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違い
を理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を
短くする。

根菜類の下ごしらえに
電子レンジを利用する。

ガスの炎は、鍋底から
はみ出さないように
する。



生ごみは、水気をよく
切ってから捨てる。

食器や調理器具は、
汚れを拭き取ってから
洗う。

食器を洗うときに水を
流しっぱなしにしない。

