

5年生給食の時間に「栄養指導」

1月11日(木)の給食時間、学校給食協同調理場の栄養士 奥間さき先生を講師に、「栄養指導」を実施しました。

「栄養指導」は、食事の大切さ、栄養のバランス、食事のマナー等学年の発達段階に応じて、お話をいただいています。今回は、5年生を対象に「正しい配膳」と題して、お碗等の正しい配膳の仕方について、お話がありました。

給食では、メニューによって、ご飯碗・汁碗・大皿・小皿が食器として提供されます。お膳にその食器を正しく置くことには、「食事をスムーズに食べやすくする」「味の調和を楽しむ」と意味があります。主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)が全部あるかも吟味して献立を立てているそうです。そのため、バランスよく全部食べるために、正しい配膳を心がけることも大切だと、お話していました。そのほかに、今日のメニューででていた、ムーチャーについて給食センターの職員ががんばって作ってくれた様子をお話していました。

5年生の皆さんは、正しい配膳をして、バランスのよい食事が取れるようにがんばっていきたいということと、「ムーチャー、おいしい。」と話していました。さすが、5年生!



写真3 栄養士のさき先生



写真4・5 栄養指導を聞く5年生



写真6 給食の正しい配膳



写真7 給食センターでのムーチャー作り

村内でもインフルエンザが流行中、ご家庭での予防もよろしくお願いします

宜野座村内の保育園・幼稚園・(小・中・高)学校でインフルエンザの感染の報告がされており、学級閉鎖になっているところもあります。本校も流行する危険があります。

ぜひ、ご家庭でも予防をよろしくお願いします。

インフルエンザの予防対策

- ① 手洗い・うがいの励行
- ② こまめな換気
- ③ 外出時のマスク使用
- ④ 「咳エチケット」の実行
- ⑤ 人混みへの外出はできるだけ避ける
- ⑥ バランスのよい食事と十分な睡眠をとる

