

正しい食事のマナーを身に付けましょう！！

●正しい姿勢で食べていますか？

自分が食事をするときの姿勢を思い出してみましょう。

☆横を向いて食べていませんか？

☆肘を机の上に乗せて食べていませんか？

☆背中を丸めて食べていませんか？



背中が丸くなっていると、
行儀が悪いだけでなく、食べ
たものの消化が悪くなって
しまいます。
姿勢を良くして食べましょ
う。

●毎日、はしを忘れずに持ってきていますか？

新学期になり、はしを忘れてくる人が多いようです。

はしやおしぼりは、毎日持ち帰り、きれいに洗って持ってきてみましょう。

●はしは正しい持ち方で持つことができますか？

はしの持ち方は、大人になってから直そうと思っても難しいものです。正しく持つことができていない人は、小学生のうちに直しましょう。

西小の給食室をのぞいてみよう！！

汁物などお椀に入るものは、
2つの釜で作っています。1つの
釜で約520人分作ります。
カレーやマーボー豆腐などの
料理は、高学年と低学年の釜に分
けて「辛さ」を変えて作っていま
す。



焼き物や蒸し物は、ひとつひとつ
並べて調理します。

揚げ物は、2つの揚げ物機で揚げま
す。1つの揚げ物機に約50個ずつ入
るので、1040食の西小では
約10回転、揚げています！



～今月の地場産物～



わたしたちの地元、宮城県で作られた食材のこと
を地場産物といいます。西小の給食では
地場産物を積極的に使用しています。

お米・米粉パン・米粉めん・牛乳・たまご・ささかまぼこ・
とうふ・あぶらあげ・こまつな・雪菜・みつば・きゅうり・
ねぎ・たまねぎ、など