



○給食指導目標○
 食事のマナーを見直そう
 ○食に関する指導○
 健康に良い食事をしよう

嘉手納町立学校共同調理場
 ☎ 956-3107

沖縄では今の時期にちょうど桜が見頃を迎えます。寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですね。この頃に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症。予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の免疫力を高めましょう。

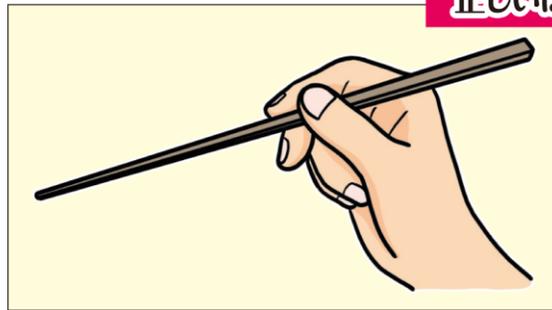
“あること”ができると素敵に変身!

～はしの持ち方、気にしていますか～

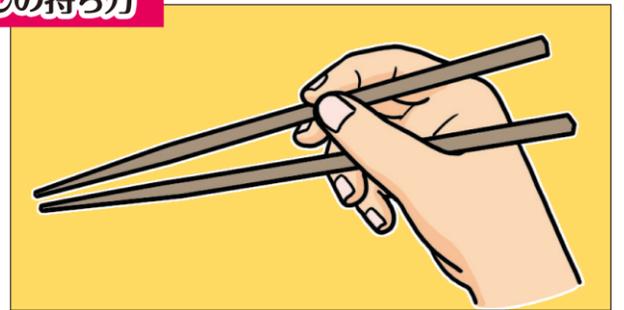
さて、その「あること」とは、一体、何でしょう?

それは「はしの持ち方」です。はしを正しく持つと、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく大変身できます。

正しいはしの持ち方



①上のはしは、えんぴつのように持つ。



②下のはしを親指から通し、薬指の横で支える。

魚がきれいに食べられる!



お茶わんもピカピカ!



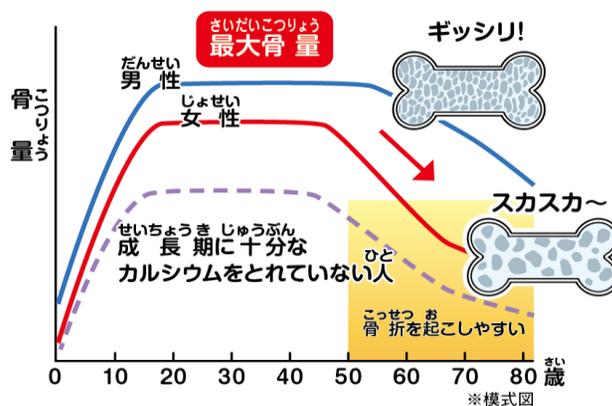
素敵な大人になれそう!



成長期になぜとる必要があるの?

カルシウムのはなし

骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、とくに女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。



多く含む食品



★今月のうちなーむん★

～給食で使われる県産品を紹介します!!～※天候等によって産地が変更になる場合もあります。



嘉手納町内の農家さんが作った野菜

