

# ランチタイムズ



大石小学校  
令和4年5月

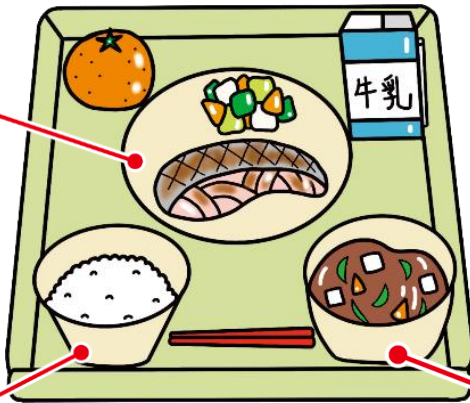
新緑がまぶしい清々しい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1ヵ月が過ぎてだいぶ慣れてきた頃でしょうか。そろそろ気温が急に上がる暑い日が出てきます。体はまだ暑さに慣れていません。運動をするときなどはこまめな水分補給を心がけましょう。

## かっこいい食べ方をしよう ～食べることに集中できる機会を利用して～



新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、『前向き・黙食』の良さを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみてね。

### ① 食器の配ぜんを確認



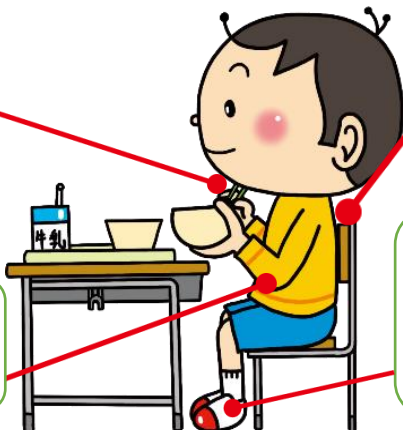
おかずは奥に

ごはんは  
てまえ ひだり  
手前の左側

みそしる・スープは  
てまえ みぎ  
手前の右側



### ② 背中を伸ばして



からだは料理  
ほう  
の方に向けて

ひじを  
つかない

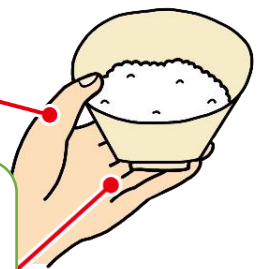
せすじ  
背筋は  
のぼす

あしはく  
足は組ま  
ず、そろえて  
ゆか  
床に付ける

### ③ お茶わんは手に持って

おやゆび  
親指をわんの  
へりにかける

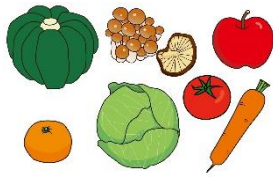
いとそこ  
糸底の下に、ほ  
かの4本の指を  
そろえておく



# ☆地産地消ってこんなに良いね☆

地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」ことです。

## 安心・安全



食べ物を作る人の顔が見えるから安心して食べられる。

## 新鮮・美味しい



近くでとれた食べ物だから、新鮮でおいしい。

## 郷土料理が伝わる



地域の食べ物を使うので、昔から食べられている料理が受け継がれる。

## 環境にやさしい

遠くから運ばなくてよいのでエネルギーとお金を節約できる。

## 市が元気になる

食べ物を作る人の思いと食べる人の感謝が伝わり、市が元気になる。



# 大石小学校の地産地消



## 榎本農園

今年もえのもと農園さんから、新鮮で完熟したトマトを届けてもらいます。

5月はトマト入りスープで使用しました

埼玉県上尾産



食育コーナーに榎本農園さん・ナガホリ(株)さんの紹介を掲示する予定です。お楽しみに！

## ナガホリ

今年度、新規でナガホリ(株)さんと契約しました。小松菜やフロッキー、かぶなどたくさんの野菜を届けてもらいます。



全て手作業です。

