

卒業おめでとう



平成31年3月

塩川小学校

組 名前

バイキング給食のしおり

今日で塩川小学校での給食も最後になります6年間の塩川の給食はいかがでしたか。給食の思い出は、たくさんつくれましたか。

4月からは、塩川小学校の給食を食べられなくなります。そこで最後の思い出として、給食室一同、心を込めてを企画しました。



祝卒業バイキング給食

皆さんが今まで給食で学んだ事を生かし、自分のめあてを持って楽しい卒業バイキング給食にして下さい。

バイキングとは

8世紀から11世紀前半にかけて、スカンジナビアから海を渡ってヨーロッパを荒らし回った北ゲルマン民族の^{かいぞく}海賊のことで、彼らの食事は、テーブル一杯に丸ごと焼いた肉やその他のたくさんの料理を並べ、好きな物を好きなだけ食べ放題に食べる。



その食行動から端を発し、食べ放題の食事がバイキングと言われるようになりました。

日本では、昭和33年、帝国ホテルの食堂でこの形式を取り入れ、セルフサービスで手軽に好きな物をとれることから、各地に広まったと言われます。



現在では、バイキングはバイキングの料理の^{りやく}略として、^{ごうか}豪華に盛りつけた数種類の料理を食卓に並べて飾り、各自が^{この}好みの物を^{さら}皿に取り分けして、好きなだけ自由に食べる形式の料理のことをいいます。また、この名前は日本で^{めいめい}命名されたものだそうです。海外では^{かいがい}ビッフェ方式と呼ぶことが多いようです。

しかし、学校給食で食べるバイキング給食は、それらの食べ方と^{ちが}違うので、注意しよう。



バイキング給食ってどんなもの？

主食、主菜、副菜、デザートなど複数献立を一カ所に並べ、一人ひとりが皿を持って このみの料理を食べる方法。でも、・・・食べ放題の給食ではありません。

めあてを持って

バイキング給食をしましょう。

1. 自分の健康を考えた給食

☆ 自分の食べられる量と栄養のバランスを考える。

2. バイキング給食でのマナーを守る。

☆ 自分勝手な行動はせず、お互いに相手を思いやる心を持つ。

☆ 感謝の気持ちを持って、よい姿勢で楽しく会食する。

バイキング給食の食事マナー！



自分の好きなものだけ、たくさんとっていませんか。



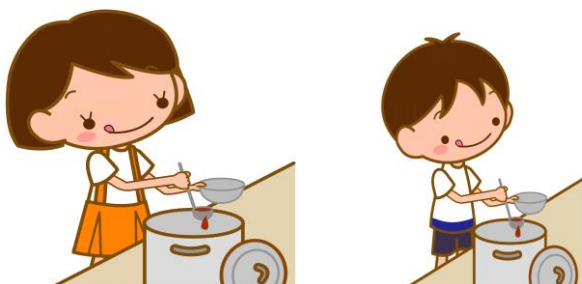
もりつけた料理は、食べきれぬ量ですか。



赤、黄、緑の食べ物のバランスを考えて選びましたか。



盛り付けるとき、汁をたらしたり、テーブルの下にたべものをこぼして、いませんか。



おかずを食べ終わってから、おかわりをしましょう。



おかずやデザートばかりでなく、野菜もたくさんおかわりしてください。

野菜は、みなさんを病気から守ってくれます。

～ マナーを守って、楽しくバイキング給食をしましょう。～