



給食だより



令和6年10月25日

10月の給食目標: すききらいをなくそう。

11月の給食目標: 献立と栄養に関心をもとう。

2学期が始まりました

あつという間に秋休みが終わり、先週から2学期が始まりました。1学期を過ごした子供たちからは、苦手なものでも一口は食べようとする様子や鳴子小学校の給食マナー目標である「ゆ・き・む・す・び」を意識して食べる様子が見て取れました。2学期も子供たちの食に対する気持ちやバランスよく食べようという意欲を高められるように声かけをしていきますので、ご家庭での食事の際にもぜひお声がけください。

給食マナー目標 (ゆ・き・む・す・び)

ゆ…ゆっくり噛んで30回。おしゃべりしないで食べましょう。

き…きれいなはしづかいを覚えましょう。

む…夢中でも食器を持つのを忘れずに。

す…すつとせすじをのぼして食べましょう。

び…ひじをつかないで食べましょう。

旬の食べ物を

食べてみましょう

旬の食べ物は、「栄養価が高い」「味が濃い」と色々な特徴があります。季節ごとに様々な食材が出てくるだけでなく、その季節にしか食べることのできない食材もあります。給食でも季節に合わせた野菜や果物を取り入れています。お子さんと一緒に野菜売り場や魚売り場を見た時に話題にしてみてください。



よく噛んで食べていますか？

「噛む」ことは脳の活性化だけではなく、虫歯の予防や肥満といった生活習慣病の予防にもつながります。学校では給食マナー目標の中で30回を目安に噛むように声かけをしています。硬いものはもちろん柔らかいものもしっかり噛むようにご家庭でも声かけをお願いします。



これからお米が

新米に変わります

新米とは、その年にとれたお米のことです。古米(去年とれたお米)に比べて、「水分が多く含まれている」「炊き上がりがふっくらとして柔らかい」「つやがあり、粘りがある」などの違いがあります。とれたてだからこそ味わるおいしさもあります。



10月31日はハロウィーン!

衣装した子供が「トリック・オア・トリート」と言って、お菓子をもらう行事として有名です。元々は、北欧の民族が行っていた行事がルーツとされており、10月31日に秋の収穫をお祝いしたり、家族を訪ねてくる死者の霊をお出迎えしたりしていたそうです。日本でいう十五夜とお盆が同時に来たような日で不思議な感じですね。



来週は特別栽培米のお米を食べます

10月30日(水)にふゆみずたんぼ米という田尻のお米を給食で提供します。冬の間も田んぼに水を張ることで渡り鳥や生き物が生活をして栄養満点の土ができます。そして、農薬や化学肥料を使わずにつくられたお米がふゆみずたんぼ米です。ぜひ給食を通して体験してほしいと思います。

食育ピクトグラム: 食育の取り組みを子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字。

6 手を洗おう



6. 食品の安全性等についての基本的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。

きちんと手を洗うことが、自分や身の回りの人たちの健康や安全を守ることにつながります。習慣化するためにも「手を洗った?」といった繰り返しの声掛けと一緒に洗うことも大切です。また、食事や調理以外でどんなときに手洗いが必要か、家族で話し合うといいですね。

作成: 大崎市学校栄養士会