

10月 給食だより

のとちゅういつおぎしょうがっこう
能登町立小木小学校

令和5年10月2日(月)

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。過ごしやすい秋には、さまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域で生まれてきた食文化を大切にしていきましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

しょくじ 食事のマナーを身につけよう

食事のマナーは自分自身が食事をきちんと行うことができるようにするためと、周りの人たちに、不愉快な思いをさせないためにあります。食事のマナーの意味を理解し、だれもが楽しく食事ができるよう、しっかりと身につけましょう。

しょつき も た 食器を持って食べる



食器を持って食べると、食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。また、食器を持つときはきちんと持ちましょう。



くち と た 口を閉じて食べる



「くちやくちや」と食べる音は、周りの人を嫌な気持ちにします。また、食べ物を口に入れたまま話すのは、食べ物が飛んで、汚いです。口は閉じて食べましょう。

しせい た よい姿勢で食べる



背中を丸めたり、机にひじをついたりして、悪い姿勢で食べると、胃が圧迫され、消化不良を起こすことがあります。背筋を伸ばし、よい姿勢で食べましょう。

ひと いや 人が嫌がることをしない



大声で話したり、食事の中にふさわしくない話をするなど、周りの人の迷惑になることはやめましょう。楽しく気持ちよく食事をしましょう。

目の健康に **ビタミンA** を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

秋 においしい食べ物

新米 里いも さつまいも かぼちゃ サンマ カツオ サケ サバ
 なす 栗 まつたけ なし梨 ぶどう 柿