



令和3年9月1日

北区立浮間小学校

校長 宮崎 史隆

栄養士 坂本 佳世子

戸塚 希美

9月になりましたが、蒸し暑い日が続きます。浮間小学校では、夏休み明けと同時に給食も始まりました。生活リズムを整えるためには「早寝、早起き、朝ごはん！」しっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

9月の給食目標 時間を考えて食べましょう

決められた時間内に、おいしく給食を食べるには、クラス全員の協力が必要です。

大事なポイントは3つです。

みんなで協力して準備をしましょう。

給食当番以外のみなさんは、席について自分の順番まで

静かに待ちましょう。

給食の時間は食べることに集中しましょう。

おしゃべりをするにより、感染の危険があります。お話し

休み時間にしましょう。

姿勢よくしっかり座って、食べましょう。

背中を丸めたまま食事をすると、おなかが圧迫されて食べる

量が少なくなったり、消化が悪くなったりします。

〈正しい姿勢〉① 机に向かって真っすぐ座る。

② いすに深く座る。

③ 机と体の間は、こぶし1つ分あける。

④ ひざを曲げ、両足の裏を地面につける。



日本の食生活の知恵を知ろう！ ～敬老の日～

日本では昔から、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる食材を上手に利用して、料理を作ってきました。とくにごはんを中心に、魚介類、野菜、海そうをよく使う日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

給食では17日に「まごは(わ)やさしい」こんだてを出します。下の食材がすべて入っているか、探してみてくださいね。

<p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p>	<p>ま 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。</p>	<p>ご ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。</p>	<p>(は)わ わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。</p>
<p>や 野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。</p>	<p>さ 魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。</p>	<p>し しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。</p>	<p>い いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。</p>

～国の支援事業による無償提供で、「まだい」をいただきました～

24日の給食で、「まだいの甘酢あんかけ」として提供します。「たい」は「腐っても鯛」、「海老で鯛を釣る」などのことわざで聞くことがありますね。「～たい」となまえ、さかな、ぜんぶ、しゅるいいじょう、なか、名前のついた魚は全部で200種類以上いるとされています。中でも「まだい」は、たいひょうてき、しゅるい、にほん、ごろあ、むかし、えんぎ、代表的な「たい」の種類です。日本では「めでたい」などの語呂合わせで、昔から縁起の良い魚と言われています。感謝の気持ちを込めて、味わっていただきましょう。

給食ポスト

みなさんの声を届けてもらう「給食ポスト」を作りました。

食べたい給食、「おはなし給食」で取り上げてほしい本、給食の感想などを

「給食ゆうびん」に書いてポストに入れてください。ポストと、書く紙は、事務室前

の掲示板にあります。みなさんの声が届くのを楽しみに待っています！

