



給食だより

令和7年9月30日
住吉小学校 第7号
校長 三澤 亘潤
栄養士 長谷川 美佳

おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は一人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、一人ひとりが食事のマナーを守ることが大切です。



給食時間に教室を回っていると、箸使いや姿勢が気になるお子さんがいます。また、先日行った給食試食会（1年生保護者対象）でも、「食事をしているときの様子が気になる」との声がありました。家での様子はどうか？この機会に見直してみましょう。

おしはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★ 口をとじてよくかんで食べましょう



★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



10月のきゅうしょくもくひょう▶しょくじとうんどうについてかんがえよう

今月の旬の食材



今月の地産地消



10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる？

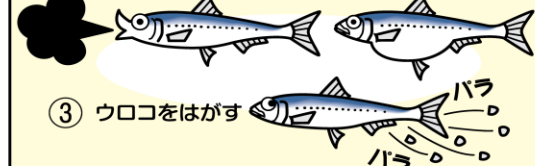
- ① 火であぶる
- ② 凍らせる
- ③ 布で絞る



10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは？

- ① スミをはく
- ② おなかをふくらませる
- ③ ウロコをはがす



10/6 十五夜

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は何？

- ① 芋
- ② 栗
- ③ 蕪



10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は？

- ① 米
- ② とうもろこし
- ③ レバー



10/15 きこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ？



10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている？



こたえ

Q1=②(「凍り豆腐」ともいう) Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」)
Q4=③ Q5=②(①はしいたけ、③はえのきたけ) Q6=③

