



食育だより



令和3年10月1日(金)
上尾市立原市小学校



10月

あなたの『秋』といえば
どんな秋かな？

10月の給食目標

会食のマナーを
身につけよう



2学期が始まってからはや1か月が経ちました。朝晩が涼しくなり、日増しに秋が深まってきました。気候がよく、過ごしやすい秋には、宿泊学習や校外学習のある学年や、わくわく運動デーも予定しています。

季節が夏から秋に変わっても、コロナウイルス感染症はまだまだ猛威をふるっています。規則正しい生活と、1日3回の栄養バランスの取れた食事とで体の免疫力を高めましょう。



よい姿勢で食べましょう！

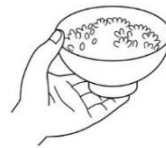
ひじをついたり、足を組んだり、前かがみになって食べたりしていませんか。よい姿勢で食べることは、食事のマナーの基本です。見た目が美しく、一緒に食べていて気持ちがよいというだけでなく、食べ物の消化にもよい働きがあります。よい姿勢は普段から意識していないと、なかなか身に付けることができません。昔から「食べ方を見ればその人の人柄がわかる」と言われています。正しいマナーで、美しく食事ができる素敵な大人を目指して、お家の方と一緒に自分の食べ方を見直してみましょう。

よい姿勢



こぶし1つぶん
くらいあける

お茶碗やお椀の持ち方



親指はヘリにかけ、ほかの指はそろえて糸じりの下において器を支える。

足とひじはどうするの？

食事しながら足を組む、立てひざをするのはマナー違反！ひじをついたり、前かがみになったりすると、どちらも胃が圧迫されて消化にもよくないです。

両足をそろえて床にしっかりつけ、お茶碗や汁椀は持ち上げて食べましょう。



【チェックポイント】

背中・・・背筋を伸ばし、いすにしっかり腰かけているか 足・・・足をそろえて床につけているか

ひじ・・・机にひじをつかずに食べているか 手・・・茶碗や汁椀を正しく持って食べているか

体の向き・・・料理のあるほうを向いているか みんなはできているかな？





あたら にかま はん た
新しい釜でご飯を炊いているところ



★ きゅうしょくしつ 給食室の一コマ ★

給食で使用しているお米は、**埼玉県産のコシヒカリ25%**と**彩のかがやき75%**をブレンドしたものです。麦ごはんは国産の「米粒麦（大麦を米粒のような形にしたもの）」を混ぜたごはんです。白飯と麦ごはん（わかめごはんも）は委託炊飯で、工場から飯缶に入れられ運ばれてきます。

週に1回程度の混ぜご飯のときは給食室でご飯を炊いています。朝一番に米の洗浄、浸水を行い、約40kgのお米を3釜に分けて炊いています。米の様子をうかがいながら火加減を調節しますが、ちょっとした加減でご飯の炊きあがりが変わるので、蒸らした後、釜のフタを開けるまではドキドキです。

原市小の給食室では、長年お世話になった釜から新しい釜へ夏休みに入れ替えがありました。ピカピカの釜が6つ入りました。

新しい釜になってから、初めてご飯を炊いた調理員さんはとても緊張したと言っていました。残菜は学校全体で他のおかずも含めても3kgと少なく、ひと安心しました。



体調を崩しやすい季節の変わり目です。
栄養価の高い旬の食材で免疫力アップ！



さつまいも・里芋・かぶ・柿・みかん・りんご

くり・ぶどう・さんま・ほっけ・鮭

の食べ物は、今月の給食で使用します。

★ 給食時間の様子から ★

9月の給食に「マーボー茄子」を出しました。茄子は見た目の色と、調理後の独特の食感からに苦手とする子供が多い野菜の1つです。私も児童の食べ具合が気になっていました。

あるクラスの先生が「マーボ茄子おいしかったよ」と声を掛けてくれたので、子供たちの様子を聞きました。ある子がマーボー茄子に手を付けないでいたので、1口は食べてみようとして先生が声を掛けたところ、しぶしぶ1口食べた後、指でグーサインを出して残さずに食べていたとのことでした。給食室みんなでホッとして嬉しくなりました。

「黙食」の給食時間で寂しさを感じることも多いですが、よくかんで、どんな食材が使われているか、どんな味がするかなど考えながら味わって食べてほしいと思います。

10月 食品ロス削減月間

まだ食べられるのに捨てている日本の食品ロス

約600万トン

10/30 食品ロス削減の日