

# 10月給食だより

令和6年10月2日  
No.6  
渋谷区立千駄谷小学校  
校長 中野有一郎  
栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：魚の栄養を知ろう  
今月の給食目標：後片付けのきまりを守ろう

## スポーツには**食事**がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。10月7日には陸上記録会、26日は運動会があります。大会や運動会で実力を発揮するには、白ごころの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



### 試合・競技当日の食事は?

#### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



#### 試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



### 給食室より 献立紹介

#### <都民の日献立>

10月1日は都民の日です。それにちなみ、2日は東京都の食材を使った献立にしました。“明日葉”は東京都伊豆諸島でとれる野菜で、今日摘んでも明日には新しい芽が出始めると例えられるほど成長が早いため、「明日葉」と名付けられました。そんな明日葉を粉末にしてパンに練りこんだ“あしたばパン”を提供します。そのほか、同じく東京都伊豆諸島でとれる“糸寒天”もサラダにして出します。お楽しみに♪

#### <ハワイコラボメニュー>

令和6年5月31日に渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は姉妹都市協定を結びました。これを記念して、ハワイ州観光局監修献立として渋谷区の全小中学校で給食にコラボメニューが登場します。

#### <十三夜献立>

日本には十五夜のお月見に加えてもう一つのお月見があります。それが、「十三夜」です。今年の十三夜は10月15日で、この月は十五夜に次いで美しいとされています。十三夜のお月見のお供え物は、だんごやすずきに加えて、枝豆、栗などです。そのため、十五夜を芋名月というのに対して、十三夜は豆名月、栗名月などとも呼ばれます。給食には栗やだんごが登場します。

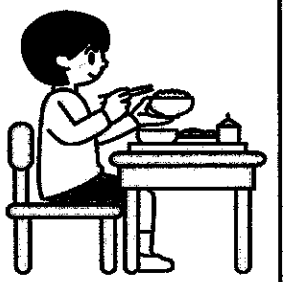
# 意識していますか？ 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



## 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 膝に足を置く
- 机とおなかの間にこぶし1個分くらいあける



## やりがちなマナー違反



## はしの持ち方

左利き



右利き



- はし先を刺したり開いたりし、食べ物はさむ。



## やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいはし



なみだばし



## おわんの持ち方

- 親指をおわんのひちにし、残りの指でおわんの底を支える。



## やりがちなマナー違反



## ！ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

