



給食だより 10月号

令和6年9月30日
渋谷区立広尾小学校

夏の暑さもようやく落ち着き、朝晩は肌寒さを感じる日も出てきました。いよいよ秋です。秋といえば、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋です。様々な作物が実りの季節を迎え、海にも山にも旬の食材があふれています。四季の中でも食べ物のおいしい季節、そして新米のおいしい季節です。旬の食材をたくさん食べて、秋を満喫しましょう。

渋谷区の給食のお米～忠犬ハチ公が結んだ絆～

渋谷区の学校給食に使われているお米の品種を知っていますか？
正解は、『あきたこまち』です。あきたこまちは、もちもちとした粘りのある食感です。もち米のように粘りがあるので、おにぎりなど冷めてもおいしく食べられます。給食で使用しているあきたこまちは、秋田県大館市で作られています。なぜ、渋谷区の給食では、大館市のお米を使っているのでしょうか？

大館市と渋谷区をつなぐ

1987年10月、松竹映画「ハチ公物語」が公開されたことがきっかけで、大館市と渋谷区の交流が始まりました。さらに平成13年1月に、大館市役所と渋谷区役所の間で防災協定が締結されました。この縁から、「渋谷区の学校給食であきたこまちは食べられないか？」とお願いしたところ、大館市の了承を得ることができました。

全国初の産地直送

平成14年1月から、お互いの都市の友好の証として、お米を通じた交流が始まりました。仲介業者の入らない、給食でのお米の産地直送は、全国初の試みでした。その波及効果で、近隣の区でも、同様の取り組みが始まりました。ハチ公が残してくれた絆が、現在はお米の生産地・消費地という縁で結ばれています。

スポーツには「食事」がカギ！

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。

ごはん、バナナ、うどん



試合の前後に水分をしっかりととりましょう

Illustration of a child drinking water from a bottle.

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、食べる時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
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

- ✖ 足を組む
- ✖ ひじをつく
- ✖ 食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き

右利き

● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物はささむ。

やりがちなマナー違反

- ✖ さしばし
- ✖ よせばし
- ✖ わたしばし
- ✖ まよいばし
- ✖ なみだばし

おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

- ✖ 親指を添えずに握る
- ✖ 親指を添えずに握る
- ✖ 親指を添えずに握る

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。

- ✖ しゃべりながら食べる
- ✖ 話しながら食べる
- ✖ クチャクチャ音を立てる
- ✖ 立ち歩く