

10月給食だより

平成30年10月18日

厚木市立北小学校 給食室

ぜひ、お家の人と一しょに読んでくださいね☆

体を温める食べ物ってなんだろう？



10月に入り、夏のような蒸し暑さはなくなり、朝晩は寒くなってきましたね。

日中との気温差で風邪を引いてしまう子もちらほら見かけるようになりました。

今回の給食だよりでは、そんな寒さにも負けない「体を温めてくれる食べ物」と「風邪に効く栄養素」を紹介したいと思います！

* 体を温めてくれる食べ物の特徴 *

- 冬が旬の食べ物
- 土の中で育つ食べ物
- 発酵している食べ物
- 水分が少ない食べ物

これらの特徴が
ある食べ物は…？

にんじん
かぼちゃ
しょうが
紅茶 など

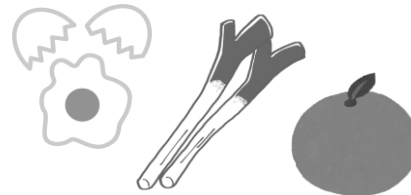


トマトやきゅうり、ナスなどの夏野菜は体を冷やしてしまうので注意！

* 風邪に効く栄養素の特徴 *

- タンパク質：風邪によって落ちた体力をつけることができます。
- ビタミンA：のどや鼻の粘膜を守ってくれます。
- ビタミンC：免疫を高めて、風邪のウイルスから体を守ります。

これらの特徴が
ある食べ物は…？



たまご、豚肉、ねぎ、にんじん、ほうれん草、みかん など



風邪のときは食欲が落ちてしまうかもしれません。しかし、体は風邪のウイルスを倒そうとエネルギーを使っています。使ってしまったエネルギーを補充するためにも、「何も食べない」ということは避けましょう。

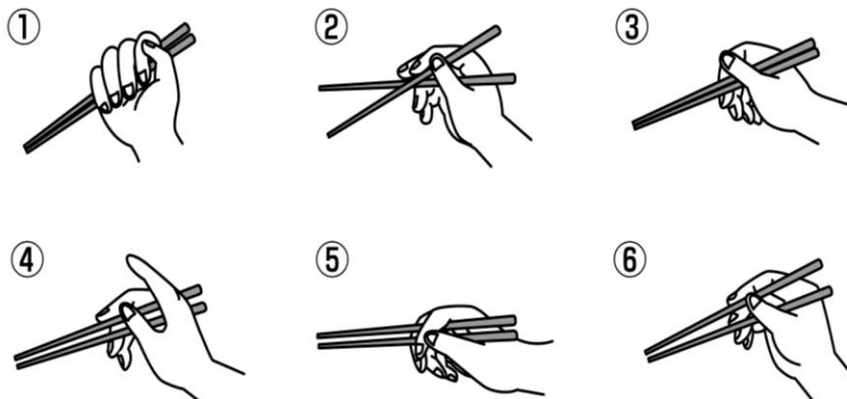
給食マナー講座～第1弾～

給食のときだけではなく、普段の食事から「マナー」について意識をしたことがありますか？

食事のマナーは、給食を食べなくなったとしてもずっと大切なものになっていきます。そこで、食事の際のマナーを不定期ではありますが給食日よりお届けしたいと思います。第1弾は「箸の持ち方」についてです！

突然ですが！

あなたのおはしの持ち方はどれですか？
下の絵の中で、あてはまるものに○をつけましょう。
おうちの人や先生にも見てもらいましょう。



この中で、正しい箸の持ち方をしているのは⑥です。
みなさんはどの番号で持っていますか？もし⑥以外の持ち方をしている人は、下のイラストを参考にしながら正しい箸の持ち方を練習してみましょう！

① 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。

② 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。

③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

④ 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。

初めのうちは、慣れるまで大変かもしれませんが、何度も繰り返すことで正しい持ち方に直すことができるので、今のうちから正しい持ち方に出来るよう、練習していきましょう。

余談ですが、実は栄養士も小学生のころは正しい持ち方ができていませんでした…
しかし、他の人は意外と周りの人のマナーをしっかりと見ていて、箸の持ち方を指摘されることが多々ありました。そのため、私は大人になってから正しい持ち方を練習して、今ではちゃんと正しい持ち方でご飯を食べています。

マナーを守って、みんなで楽しく
ご飯を食べましょう！
第2弾もお楽しみに☆

