

きゅうしょく

がつ

給食だより 9、10月

ねん がつ にち
2024年9月27日

みなみのがわしょうがっこう
南野川小学校

心地よい秋の風を感じられる日も増えてきました。季節の変わり目、寒暖差に気をつけて服装だけでなく、生活リズムも整えて過ごしたいものです。11月には今年度1回目の自校献立を実施する予定です。給食委員会が全校へアンケートをとったりと、献立の決定に向け活動をしているところなので、また11月の給食だよりで詳細をお知らせします。

10月の献立から

食中毒予防の観点から、使用を制限していた食品や献立が使用できるようになりました。

季節の食品もできるだけ多く取り入れるようにしました。

○季節の食品

かぼちゃ さつまいも 里芋 ジャガイモ チンゲン菜 にんじん りんご さば しらす

○新製品

ちらしかまぼこ…全国都市緑化かわさきフェアにちなんで、28日に花形のかまぼこを使用します。(※南野川小は土曜参観代休のため、この日は給食なしとなります。)

○新献立

21日(月)『豚肉と生揚げのカレー炒め』

カルシウムが多い生揚げを使い、たまねぎ、にんじん、さやいんげんと一緒にカレー味の炒め物にしました。

23日(水)『からしあえ』

茹でたもやしと小松菜を、洋がらしと砂糖としょうゆで味付けしました。

○10日(木)SDGs DAYの給食

麦ごはん 牛乳 大豆ミートのドライカレー ピクルス

昨年度の10月に続き、今年度もSDGsにつながる食材、大豆ミートを使用したドライカレーを提供します。豚肉と大豆ミートを半分ずつの割合で使用します。(大豆ミートは水で戻した重さが豚肉と同量になるようにしています。)昨年度も好評だった献立なので、楽しみにしてもらえたらと思っています。

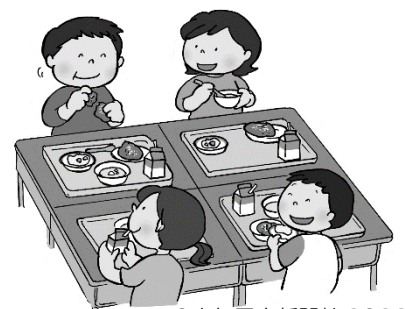
給食時間の約束が変わります

学校給食の目標のひとつに「学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと」とあるように給食時間に楽しく会食をすることは子どもたちの明るい社交性の育成のためにも大切な時間です。

南野川小でも今まで机は前向きで喫食していましたが、今年度のクラスでの給食にも慣れてきた頃というところで、10月8日(火)から机を向かい合わせて班ごとに食べる形に戻しても良いとします。

ただし、時程やクラスの感染症等の状況によって、前向きで喫食するよう指導することもあります。

会食のよさを味わう食育を推進するため、給食担当、各学年担任で、子どもたちが安心して過ごせるように向かい合って食べる良さを伝えたり、食事中の会話のしかたのマナーを確認したりしていきたいと思っております。



みなお おうちで見直す はしのマナー

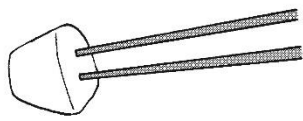
給食では週に3回ほど、ごはんを主食とした献立が出ます。そのうちカレーや丼ものをのぞく、週に1~2回ほどが箸で食べる献立です。1年生は、豆や汁っぽいおかずなど献立の内容によっては箸と一緒にスプーンも出します。箸に挑戦してみても難しかったり食べる時間がなかったらスプーンも使っていいよ、と声をかけています。豆や豆腐等つまむのが難しい食材も、箸で上手に食べられる子が多くなっています。上手に食べられると、食べ終わった後のお皿もピカピカなので気持ちが良いです。ぜひ、ご家庭でも今一度、箸の使い方やマナーを見てあげてください。

~9月の箸(和食)の献立~



はしのマナー きらいばしに注意しよう

刺しばし



食べものに、はしを突き刺して食べることは、きらいばしです。

ねぶりばし



はし先についた食べ物を口でなめて取ること。きらいばしです。

なみだばし



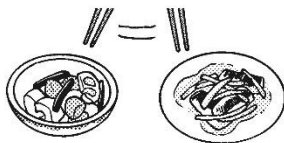
はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすこと。きらいばしです。

寄せばし



はしで食器を手元に引き寄せることは、寄せばしです。

迷いばし



料理を迷い、はしをあちこちと動かすこと。きらいばしです。

探りばし



汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ること。きらいばしです。

きらいばしとは、行儀が悪いとして嫌われる、マナーの悪い箸の使い方です。ぜひお子さんとチェックしてみてください。

©少年写真新聞社2024

えんぶん す ちゅうい 塩分のとれ過ぎに注意!

塩分(ナトリウム)は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活をおくることにつながります。

給食でも、みそ汁のだしの量(昆布・かつお節)を増やしてみそを減らしたり、たれをかけて食べるハンバーグやちくわは減塩のものを使用したり、肉や魚の下味に使う塩の量を減らすなど、1食あたり2.38g以下(中学年)におさえるよう工夫しています。

自分でできる おうちの人と一緒に **減塩** にチャレンジ!

自分でできる 塩分量を知ろう



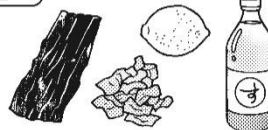
コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10~11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。

自分でできる 食べ方を工夫しよう



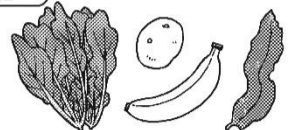
ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。

おうちの人と一緒に だしや酸味を生かす



昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

おうちの人と一緒に カリウムをとる



カリウムは、塩分(ナトリウム)を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。

©少年写真新聞社2024