



10月給食だより

令和6年 No.6

川崎市立宮前平小学校



「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、9月下旬になって、ようやく秋らしい風が吹くようになりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



10月の献立について

10月の給食目標「じょうぶな体をつくろう」

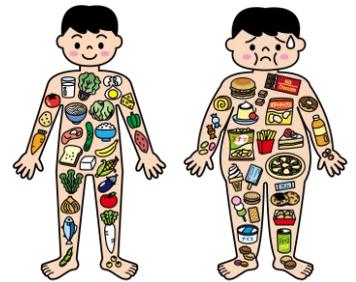
「ねらい」栄養バランスのとれた正しい食事のとり方がわかる

★給食目標に関連した献立

8日 ごはん 牛乳 まぐろと大豆のみそがらめ 野菜スープ みかん

11日 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ もやし炒め 豚汁

16日 ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 白菜とじゃこの炒め煮



★「全国都市緑化かわさきフェア」(28日)

ごはん 焼きのり 牛乳 南蛮煮 吸い物



10月19日から始まる「全国都市緑化かわさきフェア」をイメージした献立です。焼きのりの包装には、川崎市の中学生が考案したイラストが使用されます。また、吸い物に、かわいらしい花形のかまぼこが入ります。

★新献立①「豚肉と生揚げのカレー炒め」(21日)

カルシウムの多い生揚げをたっぷり使い、たまねぎ、にんじん、さやいんげんと一緒に炒め、子どもが好きなカレー味に仕上げます。

★新献立②「からし和え」(23日)

茹でたもやしと小松菜を、洋辛子と砂糖、しょうゆで味付けしました。

★季節の食品

10月が旬の食品として、次の食品を給食に取り入れています。

かぼちゃ さつまいも 里芋 じゃがいも チンゲン菜 にんじん りんご さば しらす



給食費の引き落としについて

10月31日(木)に第5期(10月分)の給食費の引き落としを予定しています。各期の引き落とし金額は、¥4600です。口座残高の確認をお願いいたします。

また、校外学習や振替休日等で給食の停止がある場合は、第9期(2月末)の引き落としとして調整されます。

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、食するときに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



はしの持ち方



● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をささむ。

やりがちなマナー違反

さしばし



よせばし



わたしばし



まよいはし



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



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よう。



周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめよう。



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よう。



食べている途中に立ち歩くのはやめよう。

