

# 給食だより 10月

令和元年  
今富小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## ごはん

### えいよう 栄養バランスをアップ!!

ごはんは、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB<sub>1</sub>などを含んでいます。ごはんはいろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



## そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

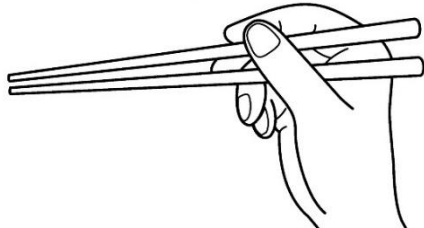
## はしづかいをマスターしよう

はしをきちんと持って上手に使えると、見た目が美しく、スムーズに食事をすることができます。みなさんも毎日の食事で正しいはしづかいを身につけましょう。

### 食事の基本ははしづかいから

現代では食事の際にスプーンやフォークなどをおもに使う人がいますが、和食では、焼き魚や納豆など、はしを使わなければ食べにくい料理が数多くあります。今一度はしのすばらしさを再認識してみましょう。

#### 上手に持てるかな？



イラストのように、きちんと持つと、スムーズにはしを動かすことができます。きちんと持っても、持つ位置が上すぎたり下すぎると使いにくいので要注意!

#### 上手に使えるかな？



はしを上手に使えると、切ったりすくったり、さまざまな動作ができるようになりますので、練習してみましょう。