給食だより 9月

令和４年９月１３日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭　國﨑　陽子

前期後半がはじまりました。

今年の夏休みは、とても暑い日が続きましたが、９月に入り、過ごしやすい日が増えてきました。

前期のまとめの時期です。

「イキイキ」「ニコニコ」「モリモリ」がんばることができるように、バランスよく好ききらいをしないで、朝、昼、夕の食事をしっかりとりましょう。

9月～12月の給食のめあて

『好ききらいをせず、残さず食べよう』

中央小の給食のめあて

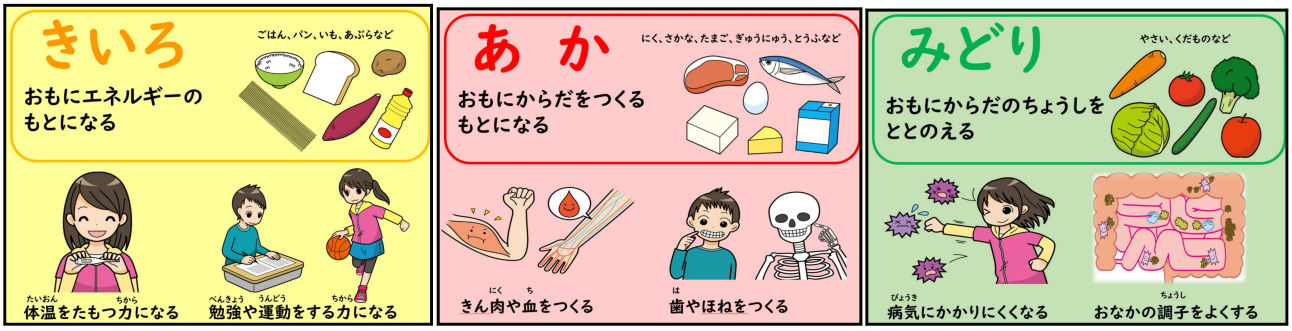
４月～７月　「ただしいマナーでたべよう」
９月～１２月　「好ききらいをせず、残さず食べよう」
１月～３月　「感謝してたべよう」

７月までは、給食時間に電子黒板の資料を見ながら、正しいマナーで食べることを意識しました。

給食放送で呼びかけたり、学級で担任の先生が声をかけたりすることで、姿勢良く食事のマナーを意識して食べている子どもが増えてきました。

９月からは、好ききらいをしないで、残さず食べることができるように、食べ物がもつ栄養のはたらきを考えながら、給食を食べます。

給食放送や電子黒板を活用して、子どもたちに食べ物の栄養や栄養素のはたらきについても知らせていくことができるように計画をしています。



給食のようす ～夏休みあけ～

右の写真は、給食時間が終わって給食室に戻ってきたある学級の食缶です。

この日のこんだては、

麦ご飯　じゃがいもの南蛮煮

さんまのみぞれ煮　納豆和え　牛乳

でした。

おかずは、ほとんど食べ残しがありませんが、ご飯が多く残っていました。

最近、ご飯の食べ残しが多いように感じます。

日本では、「口中調味（こうちゅうちょうみ）」といって、ご飯やおかずを交互に食べ、よくかんで口の中で味の変化を感じながら食を楽しまれてきました。

交互に食べることで、ご飯とおかずをいっしょに食べ終わるようにできるといいですね。

給食のごはんのめやすの量

１年生→１３０ｇ	２年生→１４０ｇ	３年生→１５０ｇ
４年生→１６５ｇ	５年生→１８０ｇ	６年生→２００ｇ

★おうちのご飯の量とくらべてみましょう。

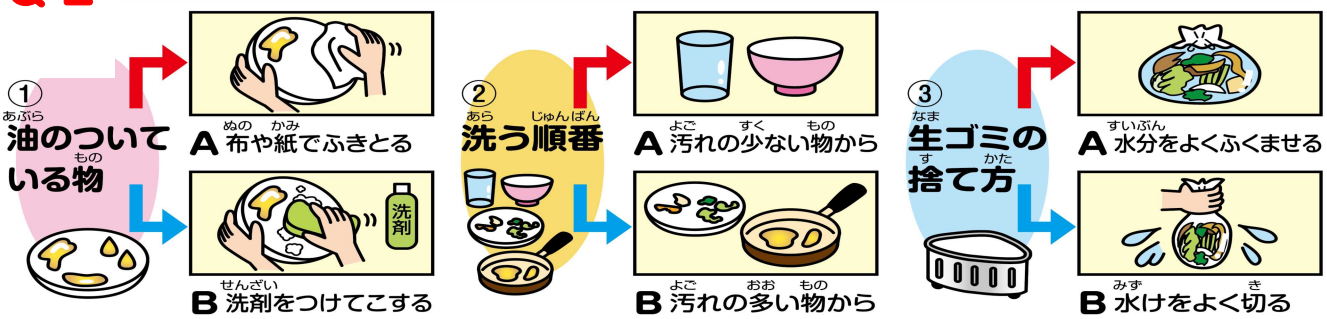
環境にやさしく！ エコ名人クイズ

食べ物や水、エネルギーをムダにしない方法を考えて、エコ名人になろう。

Ｑ１ 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。

★答え①（商品は手前から取ることで売れ残りが防げる。食べきれる量の買い物をする。）

Ｑ２ 環境にやさしい片付け方法はＡとＢどちらでしょう？



★答え①Ａ　②Ａ　③Ｂ（水分が少ない方が、ゴミの処理にかかる燃料が少なくすむ。）