

9月 給食だよ!

令和6年9月2日(火)

北区立滝野川第三小学校
校長 關口 泰正
栄養士 落合 恵利子

皆さん元気に楽しい夏休みを過ごすことができましたか。暦の上では、秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。これからまた学校生活が再開します。夏休みの間に夜更かしや、朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れている人も多いのではないでしょうか。早寝早起きを心がけ、朝ご飯をしっかり食べて、残暑に負けず体調を万全にして学校生活をスタートさせましょう。

9月の給食目標

よい食べ方を工夫しよう

学校生活と共に給食も再開します。4月の始まったばかりの頃に比べると、準備も片付けもスムーズにできるようになりましたね。長い夏休みの間に忘れてしまったこと等はないか、ここで一度、食事をする時に気をつけるポイントを考えてみましょう。

①食事時間は守られていますか?

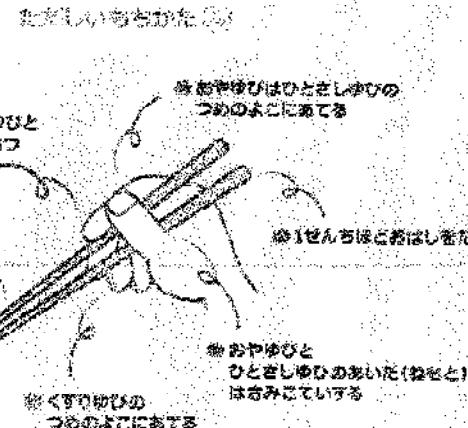
滝三小の給食の時間は12:15~13:00です。この中で準備、食事、片付けまでをしなくてはいけません。食事の時間がしっかりと取れるように、クラスで協力して準備しましょう。

②食事のマナーは守られていますか?

準備を待っている間、必要がないのに立ち歩いたりせず、食事の間は、正しい姿勢で食べましょう。

お箸は正しく持つことができますか?お箸の持ち方の他にも気をつけたいマナーがあります。

当てはまるものがないか、自分の食事の様子を振り返って確認してみましょう。



はしのマナー きらいばしに注意しよう

刺しへし



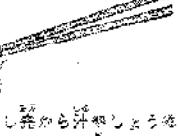
食べ終わってはしを突き刺して食べる。

ねぶりばし



はし先についた皿へ箸を口でなめて取る。

なみたばし



はし先から汁やしょうゆなどをボタボタと落とす。

寄せばし



はしで食事の手元に引き寄せる。

迷いばし



料理を迷い、はしをあちこちと動かすこと。

繰りばし



汁物の皿に汁を残っていないか、かき混ぜて混ること。

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう

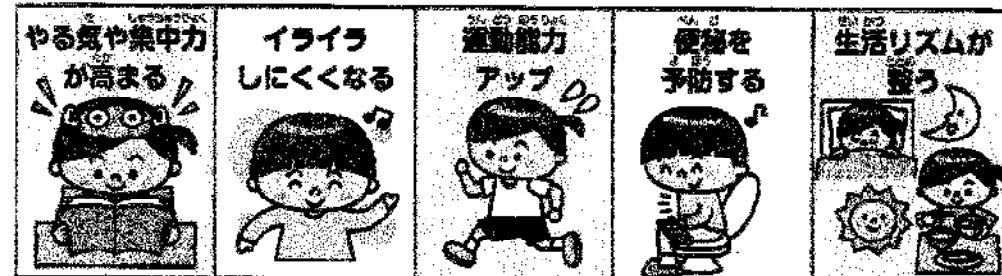
夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体力がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりすることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

元気の基本! 朝寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。

特に1日の始まりの食事である朝ごはんは、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



十五夜と行事会

「十五夜」とは昔の暦で8月15日の夜のことです。今年は9月17日が十五夜

になります。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月

を眺めるお月見の風習があります。この頃は、芋の収穫時期でもあり、「芋名月」

という別名もあります。月見団子、サトイモやサツマイモなどのイモ類、ススキなど

をお供えして、秋の収穫に感謝する意味もあります。

9月17日(火)の給食では、里芋を使った煮物と、みたらしあん

をかけたお月見団子を出します。秋の実りに感謝して、味わい

ましょう。