

# 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 関口 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。夏休みの間について夜更かしや、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のでしょうか。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なりません。食事の時間がしっかり取れるように、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。



## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

### 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食をしっかりとることが大切です。成長期の子供たちにとって、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とのえることにつながります。



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりと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

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

## 十五夜と行事食

「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、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、スキなどをお供えて、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。



### はしのマナー きらいばしに注意しよう

刺しばし 食べ時に、はしを箸で刺して食べることを避けること。	ねぶりばし はしについた食べ残さなどを口で舐めること。	なみたばし はしから汁や油などをこぼすこと。
寄せばし はしで食卓を手元にするなど、お箸を動かすこと。	盛りばし 料理を送り、はしをもちこたえたりすること。	すりばし 汁の皿に箸をさすこと。

### 正しいお箸の持ち方

親指ははしをおさむひたとさしゆびと、なかまひの3本でつかむ。

はしをささむはしとさしゆびのつめのよこにあてて。

さしゆびのつめのよこにあてて。

おさむひと、はしとさしゆびのあいだ(親指と)にはさみこいておく。