

10月 食育だより



町田市立鶴間小学校
校長 杉本 勉
栄養士

夏の暑さもだんだんと薄れ、ようやく秋を感じることできる季節になってきました。しかしまだまだ日中は暑い日もあり、昼夜での気温の寒暖差が目立ちます。食事で栄養をとり、睡眠でしっかりとからだを休めて、風邪をひかない強いからだを作っていきましょう。

さて、今月は校内で実施される「読書旬間」に合わせて、給食でも「読書メニュー」を作ります。食欲の秋！というように、たくさん食べて元気に過ごして欲しいです。

少しでも日々の給食を楽しみに学校に登校できるよう、工夫した給食を給食室一丸となり提供していきます。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。

10月13日（火）～23日（金）は、【読書旬間】です！



10月に入り、この時期がやってきました！今回は読書旬間に合わせて、給食室では本の紹介とその本の中に登場する様々なメニューを給食で再現します。今回は、【5冊】紹介します。紹介した本は、学校の図書室で借りることができるので、ぜひ読んでみてください！



【第1弾】10月13日（火）＜ねばらねばなっとう＞



【あらすじ】童謡「静かな湖畔」のメロディーに合わせて歌える一冊。舞台はなっとうちゃんたちのにぎやかな運動会。綱引きや玉入れなどの種目に挑戦し、粘り強く楽しむ姿を描いたコミカルなお話です。かわいいイラストにも注目です！

◇このお話に登場する納豆を使って、「スタミナ納豆」を作ります。

【第2弾】10月14日（水）＜おおきなかぶ＞



【あらすじ】おじいさんが育てたそれはそれは立派な大きなかぶ。抜こうとしてもおじいさん一人のでは抜くことができません。そこで、おばあさん、孫、犬、ねこ、ねずみと仲間を呼んで、「うんとこしょ、どっこいしょ」…。みんなで力を合わせて引っ張りけると…？

◇このお話に登場するかぶがメインの、「おおきなかぶのクリームシチュー」を作ります。



保護者の方へ

○給食試食会（10月16日（金）・27日（火）開催）について

上記日程にて本校で開催します給食試食会にお申込みいただき、ありがとうございます。ありがたいことに、大変多くの保護者の皆様からご応募いただき、定員を大幅に超過いたしました。つきましては、厳正なる抽選を行いました結果を先日配布いたしましたので、ご確認のほどよろしくお願いいたします。当日は、心よりお待ち申し上げます。

◎当日は、12時15分までに1Fイングリッシュルームにお越しください。

◎やむを得ずキャンセルされる場合は、3日前（土日祝を除く）までに学校へご連絡ください。



【第3弾】10月15日（木）＜ぼくのじゃがいも＞



【あらすじ】「どうしてもペットがほしい！」と頼み込むアルパートに、パパがプレゼントしてくれたのは、なぜか1個のじゃがいも。初めは知らんぷりをしていたアルパートですが、なぜか寂しそうに見えるじゃがいもに「おじゃがくん」と名前を付け、ペットとしてかわいがり始めます。そんな時、おじゃがくんに少しずつ変化が訪れて…？

◇このお話に登場するじゃがいもを使って、埼玉県の本級グルメである「味噌ポテト」を作ります。

【第4弾】10月20日（火）＜きょうはソノミのうちにキムチをつけるひ！＞



【あらすじ】秋の終わり、冬に食べるキムチを近所総出で仕込む行事「キムジャン」の日。ソノミの家でも大忙しで作業が始まります。すると、裏庭に住むねずみの一家も、ソノミたちのまねをしてキムチづくりに挑戦してみることに…！

◇このお話に登場するソノミさんが漬けたキムチをイメージして、「ソノミさん家のキムチ豆腐」を作ります。

【第5弾】10月21日（水）＜りんごがたべたいねずみくん＞



【あらすじ】高い木になったりんごが食べたいねずみくん。鳥やサルなどいろいろな動物たちが、次々と特技を生かして取っていきますが、ねずみくんにはできません。

「ぼくにもつばさがあったらなあ」、「きのぼりができたらなあ」、うらやましそうにそれを見上げるねずみくん。そこへ同じく木に登れないアシカくんがやってきて…

◇このお話に登場するりんごを使って、今が旬の「手作りりんごジャム」を作ります。



きゅうしよく

給食だより 特別号

【目指せ姿勢名人！】

普段食事の姿勢を意識して正すことはできていますか？姿勢を整えることは、見た目が気持ちよくなるだけでなく、消化をよくしたり、歯並びを育てたりすることにもつながります。

ご家庭の食事や給食のときに、ぜひ以下のチェック項目を確認してみましょう。

食事の姿勢を

チェックしてみよう！

☐ 食器は持っていますか？

こぼさずに食べられて背筋も伸びます。



☐ 背筋は伸ばしていますか？

食べ物の通りがまっすぐになり消化がよくなります。

☐ 机とおなかはお腹 1 個分あいていますか？

机から離れすぎると、犬食いになりやすく、近すぎると肘ががっついてしまいます。

☐ 足の裏は床についていますか？

体が安定してしっかり噛むことができます。



姿勢が崩れていると・・・



「おなかが苦しいよ～」

おなかが押さえつけられて、食べ物の消化が悪くなってしまう。おなかも苦しいよ～と、悲鳴をあげてしまいます。背筋を伸ばすと、おなかもゆったりとして消化も良くなります。



おうちでやってみよう！

椅子の足元に置く『足置き台』の活用

よくない姿勢 ×



足がぶらぶら
噛む時に力が入りにくい

よい姿勢 ✓



手作り足置き台 (牛乳パック等)



牛乳パックの活用

足の裏をしっかり地面につけることで、体重を支えることができるので、自然と姿勢が良くなります。

