

# 10月給食だより

2024年9月30日  
町田市立高ヶ坂小学校  
校長 岩崎 直美  
栄養教諭

## スポーツには**食事**がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



## 運動をする日の食事は?

### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



### 運動前後に水分をしっかりとりましょう



## 9月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
大根	北海道	赤パプリカ	岩手	肉	鶏肉 岩手
人参	北海道	かぼちゃ	北海道		豚肉 群馬
玉ねぎ	北海道	小松菜	東京		赤魚 大西洋・アメリカ
ごぼう	青森	なす	町田市	魚介	いか ペルー
にら	茨城	えのきたけ	長野		ほっけ ロシア・アメリカ
長ねぎ	青森	しめじ	長野		さんま 台湾
キャベツ	群馬	マッシュルーム	千葉		ししゃも アイスランド
にんにく	高知	さつまいも	千葉	米	さば ノルウェー
しょうが	高知	じゃがいも	北海道		精白米 山形
セロリ	長野	ブルーベリー	長野		もち米 新潟
きゅうり	群馬	みかん	愛媛	牛乳	牛乳 北海道 岩手・神奈川 千葉・茨城 岡山
ズッキーニ	長野	巨峰	山梨		
トマト	福島	りんご	岩手		
もやし	栃木	卵	千葉・埼玉		

## 意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



### 正しい姿勢



### やりがちなマナー違反



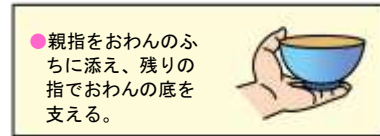
### はしの持ち方



### やりがちなマナー違反



### おわんの持ち方



### やりがちなマナー違反



### 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

