

食育だより 11月号



令和5年10月25日
長崎市立畝刈小学校
学校栄養職員 森田千里

秋が深まり、朝晩が冷えこむようになりました。日中はまだ暑いと感じる日もありますので、服装の調節や水分補給にも気をつけましょう。また、秋の深まりとともに、旬の食材をよく見かけるようになってきました。給食でも秋の食材をたくさん使っています。ぜひ、家庭でも旬の食べ物を活用してみてください。

秋が旬の食べ物を探そう



「実りの秋」と言われるように、秋はいろいろな農産物が多くとれる時期です。スーパーなどでもよく見かけるようになってきた食べ物もあります。おうちの方と買い物をするときなどに探してみてください。そして、家庭での食事にもぜひ取り入れてみてください。

米



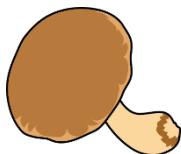
新米の季節です。新米は水分が多く、香りもよいです。炊くときは水を少なめにして炊くとよいです。

さんま



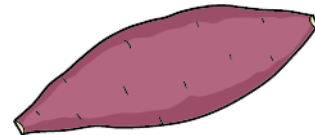
さんまは漢字で書くと「秋刀魚」です。漢字のとおり、秋を代表する魚です。脂がのっておいしい時期です。

しいたけ



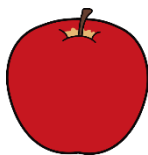
しいたけだけでなく、きのこ類は秋が旬のものが多いです。うまみ成分がたっぷりなので、だしをとるのにも使われます。

さつまいも



さつまいもは掘ってすぐに食べるよりも、土がついたまま寝かせて食べるほうがおいしくなります。

りんご



秋から冬がりんごの一番おいしい時期です。たくさんの種類があるので、食べ比べてみるのもよいかもしれません。

ぶどう



みずみずしく、甘さが特徴の果物です。表面の白い粉のようなものはブルームといって、雨をはじくためのものです。

おはしめいじんになろう！ ～1年生・特別支援学級にて～

9月から10月にかけて、1年生3学級・特別支援学級4学級にてはしの持ち方に関する授業を行いました。はしの持ち方が苦手だった児童も練習していくうちに上達し、さいころ状やボール状の紙粘土をスムーズにつまむことができるようになりました。給食時間も正しいはしの持ち方で食べようとする児童が増え、ごはんつぶなどが残っていないきれいな状態で返却される食器が増えたように思います。ご家庭でも正しいはしの持ち方で食べているか話題にしてみてください。

①えんぴつの持ち方で
1本持つ



②親指の付け根にもう
一本を入れる



③はしの先を合わせる
ように持って完成！



いろいろな形の紙粘土で
つまむ練習を
がんばりました！



むずかしい…



はしでは
いけないことも
まな
学びました。



保護者の方へお知らせ

○給食時間に使用するマスクについて

子どもたちには、新型コロナ等の感染症の流行に関係なく給食時間は必ずマスクをつけるように指導していますが、最近マスクを忘れてくる児童が多いようです。マスクの材質（不織布や布など）の指定はありませんので、給食時間に使用できるマスクを持たせていただくようお願いいたします。

○10月30日の給食について

就学時健診のため、10月30日は給食がありません。1年生は4時間目終了後下校、2年生以上は弁当を食べて2・3年生は5時間目終了後、4～6年生は6時間目終了後下校となります。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくお願いたします。