



食育だより



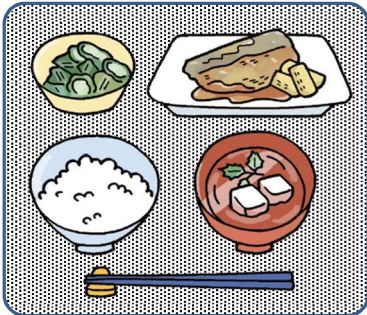
令和6年9月号
練馬区立仲町小学校
校長 米田典子
栄養教諭 寺島智子
児童数配布

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、食欲がわかなくなったりと、体の調子が悪くなることがあります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。今月は体育発表会の練習も始まります。「早寝・早起・朝ごはん」のリズムができているか見直して、元気に過ごしましょう。

今月の給食目標: 正しく配膳しよう

わたしたちが家族やお友達と、家や学校で、また、お店で食事をする時に、知っておいてほしいテーブルマナーがたくさんあります。マナーとは、食べものやものを大事にする気持ちや、いっしょに食事をする人にいやな思いをさせないという気持ちがあらわれたものです。気持ちよく食事をするために、食事のマナーを考えてみましょう。

食器のならべかた



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。



給食では左の写真のように盛り付けます。正しいお皿の位置を意識してみましょう。



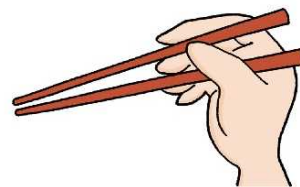
給食当番はていねいに盛り付けます。減らしすぎず、一人分の適量をきちんと配膳しましょう。



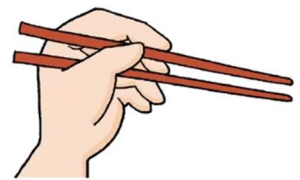
マナーを守って、楽しい会話をしながら、おいしく食べましょう！

正しいはしの持ち方

右ききの場合

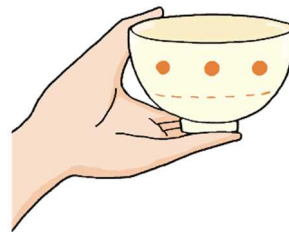


左ききの場合



上のはしはエンピツの持ち方と同じです。正しく持てるよう練習しましょう。

茶わんの持ち方



ごはんや汁物は、おわんを持って食べましょう。下の4本の指をそろえると、安定します。

<9月の献立より>

- * **9日(月)【重陽の節句】「菊の花入りフルーツゼリー」**
「菊の節句」とも呼ばれる、9月9日「重陽の節句」にちなんで、食べられる菊の花びらを浮かべたゼリーを作ります。
- * **17日(火)【十五夜】「月見だんごみたらし風」**
9月17日の十五夜にちなんで月見だんごを作ります。甘辛いタレのみたらしだんごです。



◎一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	1人1日 - kcal	たんぱく質 %	脂質 %	加鈣 mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
							A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
9月分平均	584	16.6 (24.2g)	31.7 (20.5g)	338	93	2.3	261	0.40	0.51	25	2.3	5.8