

令和 7 年

9 月号



食育だより

練馬区立
泉新小学校

校長 山岸 史子

栄養士 須藤 千秋

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は一人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

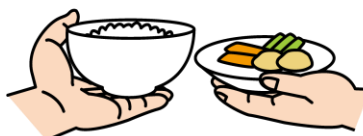


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

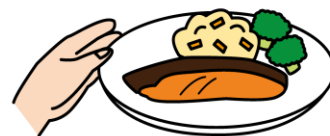


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること



- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



- ★口を閉じてよくかんで食べましょう



- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



今月の給食より

4 日 地場産野菜の献立(なす)「麻婆なす丼」

9 日 重陽の節句の献立「菊の花のポン酢あえ」

19 日 スペイン料理「チリンドロン」

チリンドロンとは、鶏肉、玉ねぎ、トマト、ピーマンなどの色鮮やかな野菜と一緒に煮込んだトマト煮込みです。給食ではターメリックライスの上にかけていただきます。

