

# 給食だより

ようやく暑さが和らぎ、外での運動が気持ちの良い季節になりました。引き続き、色々な食材をバランスよく食べて栄養をしっかりととり、早寝・早起きを心掛けて、健康に過ごしましょう。

## 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

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

### ×やりがちなマナー違反

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

### ▼食事中に気を付けたいこと

- 食べ物を口に入れたまま話さない
- 周りの人が嫌な気持ちになる話はしない
- かむときは口を閉じる
- 食べている途中で立ち歩く



よくかんで食べると

おいしいね!

## 今月の給食より

### ●目の愛護デー 10日(木)

10月10日は目の愛護デーです。近年、裸眼視力が1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています(文部科学省「学校保健統計調査」)。みなさんは、スマートフォンなどで目を使い過ぎていませんか？目の健康にかかわる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる「βカロテン」などがあります。給食では、緑黄色野菜をたくさん使ったアイケアサラダを提供します。

### ●とりの米粉唐揚げ 11日(金)

A小4年生、A高1年生からのリクエストです♪今回は小麦粉を使わず、米粉で作ります。米粉は、小麦粉よりも吸油率が低いため、余分な油を吸わないでカラッと仕上がります。

### ●十三夜献立 15日(火)

今年の十三夜は15日です。給食では「栗名月」にちなみ、「栗御飯」を提供します。秋の収穫に感謝をしながら、いただきましょう。

## 11月分の欠食届の締切りについて

負傷・疾病・ショートステイ等で欠食する場合は、欠食する日の前々週の火曜日までに欠食届を作成し、担任に提出してください。欠食届の様式はホームページから印刷するか、担任から受け取ってください。