

* 給食だより *

令和6年9月30日 発行

真夏の暑さもようやく和らぎ、少しずつ秋の訪れが感じられるようになりました。今年10月26日が運動会です。練習の成果を発揮し、元気に頑張る姿を楽しみにしています。

10月は1年のなかで体を動かすのに一番よい季節とされています。勉強に運動に、そして芸術に子どもたちの活躍が大いに期待される月です。また、秋はたくさんの美味しい食べ物が出まわります。秋の味覚を美味しく食べて、体を動かしましょう。

10月の給食目標

上手に食べよう

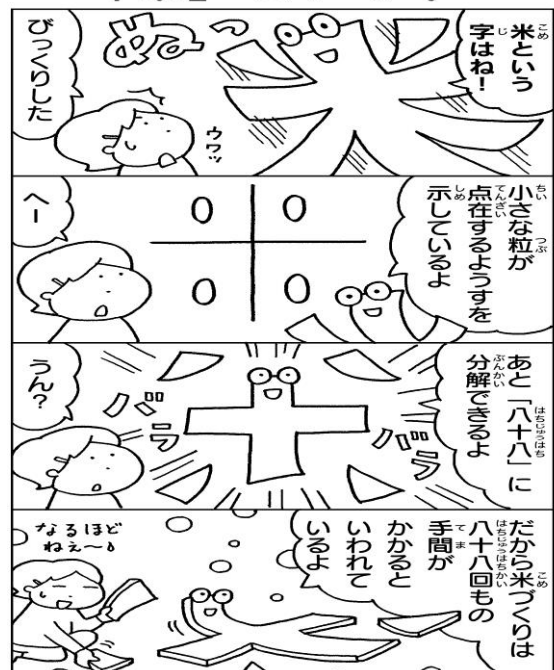
姿勢をよくして、残さずきれいに食べる様子は、見ていてとても気持ちのよいものです。食事のマナーは、将来の社会生活において大変重要です。食事の際のマナーを見直し、楽しい給食時間になるようにしましょう。

目指せ 食事マナーの達人



食事マナーとは、一緒に食べる人にいやな思いをさせないために思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前後には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶わんを正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。何より、みんなで楽しく食べられるように、話す内容や雰囲気気をつけましょう。

「米」という字



ごはんの栄養

ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含む、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。

