10月の食育だより

令和５年９月２５日
横浜市立屏風浦小学校
校長　市岡直也
栄養士　阿部美菜子

秋分を過ぎ、９月も残りわずかとなりましたが、まだ暑い日が続いております。保護者の皆様には、日頃より本校の食育活動にご協力いただき、ありがとうございます。１０月の献立変更や、９月に行った食育の授業についてご案内いたします。ぜひご一読ください。気温の変化で体調を崩しやすくなる時期です。忙しい中でも三食しっかり食べて過ごせるようにお声がけください。

10月の献立について

＜献立の変更について＞

・１０月６日 神奈川県で作られている果物について知るため、
湘南ゴールドジャムを追加します。
基準献立：はいがパン、牛乳、チリコンカーン、わかめサラダ＋湘南ゴールドジャム

・10月20日　神奈川県の産物について知るため、焼きのりを追加します。
基準献立：ごはん かつおのごまみそあえ 即席漬け みそ汁
＋焼きのり（神奈川県産の物を取り寄せます。）

・10月23日　旬の果物について知るため、ラフランスゼリーを追加します。
基準献立：ロールパン、牛乳、変わり五目豆、わかめスープ　＋ラフランスゼリー

☆追加の物資の詳細については、栄養士までお問合せください。
その他は基準献立と同じ物資を使用します。詳細は家庭配付用の献立表をご確認ください。

《献立の特色》

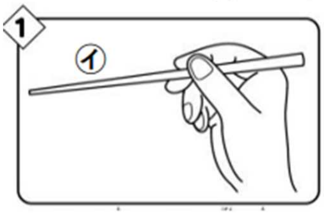
・食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。
（かつおのあんかけ、煮魚（さば）、ふくめ煮、秋味ごはんの具、きのこスパゲティ）
・十三夜（10/２７）にちなんだ献立として、「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。
・旬の食品を多く取り入れました。（さば、かつお、さけ、さつまいも、さといも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん）

2年生 はしの持ち方の授業より

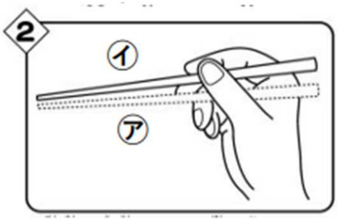
9月中旬に、2年生ではしの持ち方の授業を行いました。まず、自分のはしの持ち方を動画で撮影して確認し、「はし名人の歌」を動画で流しながら、はしの持ち方を練習しました。

授業後の給食時間に教室をのぞくと、はしの持ち方や姿勢を意識して食べている様子がみられました。

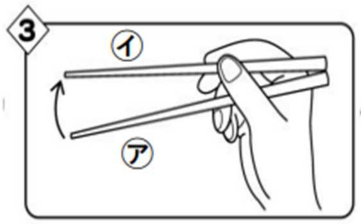
はしの持ち方は練習が必要ですが、上手に持てるときれいに食べられます。ぜひご家庭でもはしの持ち方や食事のマナーについて、今一度確認してみてはいかがでしょうか。



正しいえんぴつのもちかたで
はしを１本もつ

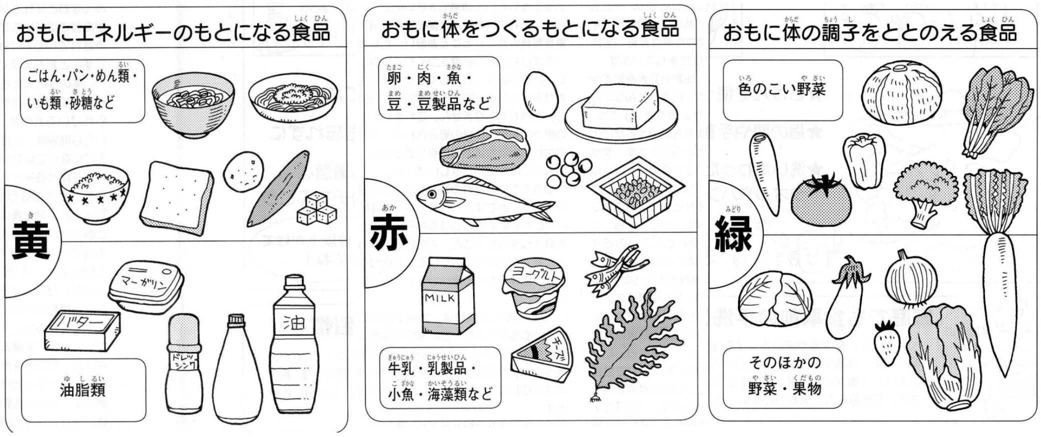


もう１本のはしを　おやゆびの
つけねから　なかゆびと
くすりゆびの　あいだにとおす。



㋑のはしだけをうごかす
れんしゅうをする

10月の給食目標

～食べ物のはたらきを知ろう！～

食べ物は、そのはたらきによって黄・赤・緑の３色に分けることができます。
給食はこの３色の栄養素がバランスよく食べられるように工夫されています。