

10月給食だより

給 せ 第 2 - 6 号

習志野市学校給食センター

令和8年10月号 保護者用

主食にはご飯のほか、パンや麺もあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物（糖質）は体や脳を動かすエネルギー源です。そして子ども達にとっては体が成長するためにも欠かせません。今の時期には新米が出回り、ご飯がおいしい時です。また、主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

- どんな料理にも合う！
- 腹持ちがよい！
- 塩分はゼロ！
- 量の調整がしやすい！



和洋中、どんな料理にも 粉でなく粒のため、消化 パンやめん違って、 食べる量を自分で考えて 合います がゆるやかに進みます。 食塩を使わずに作れます。 柔軟に調整できます。



意識していますか？食事のマナー

食器を正しく並べ
ましょう

「いただきます」「ごちそうさ
ま」心を込めて言いましょう

お箸を正しく使い
ましょう



きちんと前を向く

茶碗やお碗を
手にもって食べる

和食スタイルの基本

足を床につける

噛むときに、力が入りやすくなる。

骨盤が立ってよい姿勢

正しい
姿勢で
食べよう



背すじを伸ばす

食べ物がずっと
体の中を通って、
消化もよくなる。

つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす

腕とひじがちょうど動きやすい
幅になる。

目の健康にビタミンAを！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンタラ

ビタミンAは油に溶け
やすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が
高まります。

✿給食センターから✿

新米の季節です。給食でも10月上旬から千葉県産「ふさこがね」の新米が登場する予定です。ふさこがねは、粒が大きく、やや軟らかくもっちりした粘りがあり、冷めても硬くなりにくい特徴があります。