



給食だより 10月

(毎月19日は食育の日)

給 セ 第 2 - 6 号
習 志 野 市 学 校 給 食 セ ン タ ー
令 和 6 年 1 0 月 号 保 護 者 用

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。この時期は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時でもあります。そして、味覚の秋と言われるように、今が旬の食べ物がたくさんあります。たくさん食べて、元気に成長して欲しいと思います。今月のテーマは「食事の仕方を身につけよう」です。

正しい姿勢で食べよう！



チェックしよう！食事のマナー

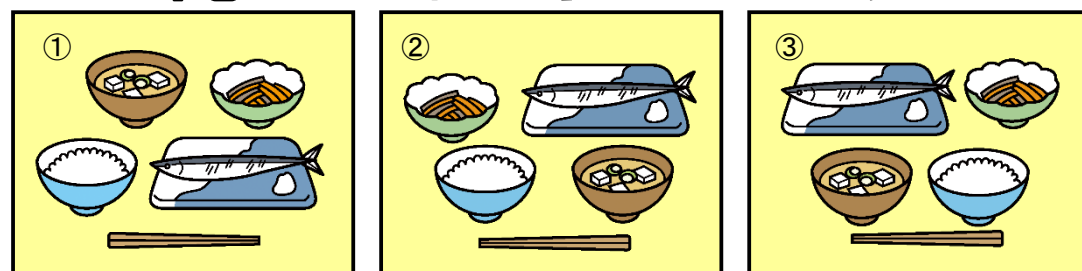
食事のマナーについて、お子様と一緒にチェックをしてみましょう。下の項目をすべて身につけて、食事のマナーの達人を目指しましょう！

- ☐ 食事の前には石けんできれいに手を洗っている
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつを必ずしている
- ☐ ごはん、汁物、おかず、はしを正しい位置に配膳できる
- ☐ はしを正しく持って上手に使うことができる
- ☐ 「さしばし」や「探りばし」などのきらいばしをしない
- ☐ 茶碗や汁椀を持って食べ、食器をていねいに扱うことができる
- ☐ 背筋をまっすぐ伸ばしてよい姿勢で食べている
- ☐ 肘をついたり足を組んだりしないようにしている
- ☐ 食べ物が口に入ったまま話さないようにしている
- ☐ 食事中にふさわしい会話を心がけている
- ☐ 食事中に立ち歩いたりふざけたりしないようにしている
- ☐ 食べ物やつくってくれた人に感謝して食べている
- ☐ 茶碗に米粒を一粒も残さないで食べている



チェックが0～3個	チェックが4～8個	チェックが9個以上
食事の時にマナーに気をつけて、できることを少しずつふやしましょう。	できていないマナーはどのようなことですか？振り返ってみましょう。	この調子で食事マナーを身につけて、マナーの達人を目指しましょう。

正しい配ぜんはどれでしょう？



㊦㊧景



食事マナーは国や文化によっても違います



世界の色々な国や地域ではそれぞれの食文化があります。お互い理解し尊重することが大切です。

<バランスのよい食事をとっていますか？>

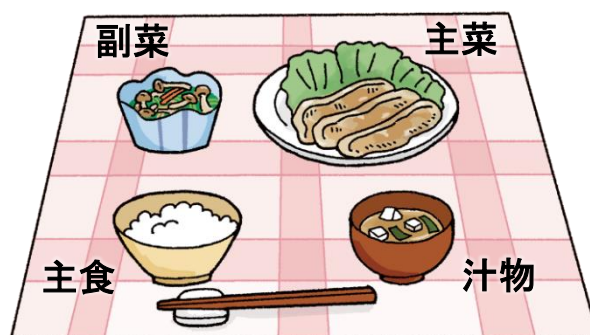
私達は、いろいろな食品をとることによって、体に必要な栄養素を得ています。日々成長する子供たちの体の材料となるのが毎日の食事です。成長期の子供たちの健康な体づくりのためにも、栄養バランスを考えて、毎日の食事で、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

では栄養バランスのよい食事をするために、「献立の作り方」「食品の栄養素」「食べる量のバランス」についてみてみましょう。



<献立の作り方>

主食＋主菜＋副菜＋汁物

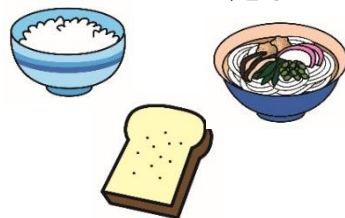


献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。

主食からは、おもに炭水化物を、主菜からは、おもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物からは、おもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

『主食になるもの』

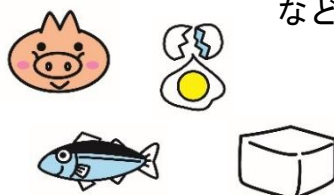
ごはん・パン・麺など



炭水化物

『主菜になるもの』

肉・魚・卵・大豆製品
など



たんぱく質・脂質

『副菜になるもの』

野菜・いも類・果物
など

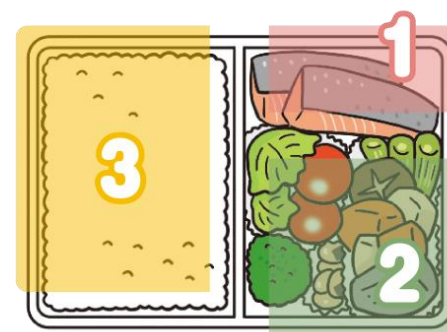


ビタミン・無機質
食物繊維

インスタント食品や外食の際には、野菜の不足や脂質のとりすぎになりやすく栄養バランスが偏りがちです。料理を選ぶ際に主食・主菜・副菜・汁物の組合せを意識して選ぶようにしましょう。

<量のバランス>

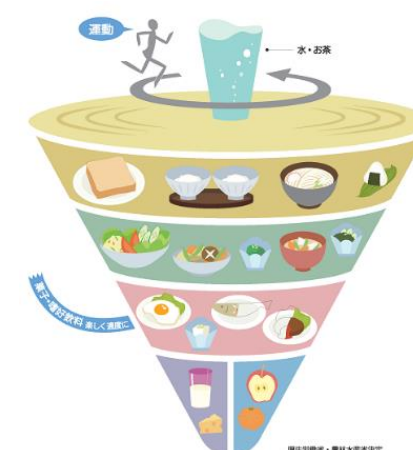
3・2・1 弁当箱法



主食・主菜・副菜の量のバランスも大切です。1食の目安については、NPO 法人食生体学実践フォーラムが提唱する「3・2・1 弁当箱法」を参考にしてみましょう。弁当箱に詰めたときの面積比で、主食を3、主菜を1、副菜が2になるようにするとよいでしょう。

また、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にできるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示した「食事バランスガイド」があります。日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転（運動）することによって初めて安定するということを表しています。親子向けの解説資料がでているので、参考にしてみてください。

食事バランスガイド



農林水産省：「親子で一緒に使おう！食事バランスガイド」

https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-4.pdf

✿給食センターより✿

日本は、国土が南北に長く、温暖で湿潤な気候を持っています。四季がはっきりしているので、その季節ごとにさまざまな農作物がとれます。また、四方を海に囲まれているために、魚介類を多く利用してきました。こうした四季折々の自然の産物を利用して、郷土の味として引き継がれています。昨今では、貯蔵や輸送技術が革新し、年間を通じて楽しめる食品が多くあります。「旬」の見極めが難しい現代だからこそ、旬の魅力を、給食を通して伝えていきたいと思います。