



≪ 児童のみなさんへ ≫ 今泉小学校

9月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

よい食べ方をしよう



長い夏休みが終わり、学校が始まって2週間が経ちました。みなさんの体は、学校のリズムに慣れてきましたか？季節の変わり目で体調を崩す人も多いかもしれません。毎日の食事から栄養をしっかりとって元気に過ごしましょう。

さて、9月の給食目標は「よい食べ方をしよう」です。みなさんは、「よい食べ方」ができていますか？

食事の前には、手をしっかり洗って、きれいなハンカチでふいて、しっかり乾かしてから消毒しよう。かぜやびょうきのよぼうにもなるよ。

よくかんで食べよう。
よくかんで食べると、おなかにやさしいよ。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、感謝の気持ちを表そう。あいさつすると、気持ちがいいね。

ごはんつぶも残さず食べよう。おちゃわんに、ごはんつぶが残っていないかな。ひとつぶのごはんも大切にね。食器を洗う人もうれしい気持ちになるよ。



姿勢よく食べよう。消化にもいいし、なんといってもかっこいいね。

パンはちぎって食べよう。すてきに見えるし、安全だね。

食器をきれいに並べて食べよう！

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいにみえるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気を付けて食べるようにしましょう。

きほん はいぜん 基本の配膳

おかずは奥に置く。皿の上の料理の盛り付けは献立によっても違うので、サンプルケースや配膳図で確認する。

主食のご飯は左側に置く。



汁物や牛乳などはみぎがわ右側にまとめておくとよい。

はしの先はご飯の方（左）に向け、きちんとそろえて置く。

※ここでは伝統的な和食の配膳法にしたがって例示しました。左利きの人は先生とも相談してご飯茶わんやおわん、はし先の位置などを変えるとよいでしょう。



「保護者のみなさまへ」 今泉小学校 9月

暦の上では秋を迎えましたが、昼間はまだ残暑が厳しい日もあります。今年の夏は暑い日が多く、また不安定な天候も続き、保護者のみなさまと同じように、食材の生育状況や価格の変動が気になる日々を過ごしています。物価の上昇も止まらず、家計にも少なからず影響が出ているのではないのでしょうか。学校給食でも、出来る限り子どもたちに充実した給食の提供ができるよう工夫していきたいと思っておりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

【お知らせ】

宇都宮市は、現在の物価高騰に対し、宇都宮市学校給食等支援事業を市内公立小中学校全校に実施し、学校給食の質や量を確保し継続させるための補助金を交付します。

補助金額は、低学年 3,480 円、中学年 3,560 円、高学年 3,640 円となります。そのうち、1,700 円を9月の給食費に充てて口座振替額から減額し、残りの金額を給食運営の食材費として活用します。



9月18日（月）は、敬老の日です！



国連の世界保健機関（WHO）の定義では、65歳以上の人のことを「高齢者」としています。日本の総人口のうち、65歳以上の高齢者の割合は29.1%、つまり約3～4人に1人が高齢者となっています。（2022年9月15日現在）

今回は高齢者の体や食事について、紹介します。

お年寄りにはどんな食事がいいの？

歳をとれば誰でも体が老化し、「骨が弱くなる」「筋肉がやせる」「かむ力が衰える」といった変化が起きてきます。何十年も同じ体を使ってきたので当然のことです。では、食事ではどのようなことに気を付け、また周りも気を付けてあげるべきなのでしょうか。

●おかずから優先的に食べる

食事では、肉、魚、卵、大豆製品、牛乳といった良質なたんぱく質をしっかりとることが大事です。なぜなら、高齢者の体は筋肉がやせやすくなり、筋肉を維持するはたらきがあるたんぱく質が必要になるからです。ご飯、パン、めん類といった主食がエネルギーにはなりますが、体の消費エネルギー量が低い高齢者は、エネルギー源となるものより、体をつくるもとになるたんぱく質を優先的にとったほうがよいです。ただし、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれる野菜や海藻類も欠かさず。「お茶漬け」や「ざるそば」だけといった食事では栄養不足になります。そのような食事をするときには、おかずを一品加えるようにしましょう。

●かみやすいものをゆっくりよくかんで食べる

消化器官の機能が若い頃より低下しているので、ゆっくり食べることをおすすめします。よく噛むと唾液が出て消化も助けてくれます。かむ力や飲み込む力も弱くなって、今まで食べられていたものでも固くて食べられなくなり、食事の楽しみが減ってしまう場合もあります。必要に応じて食材を細かく切る、よく煮る、とろみをつけるといった工夫をするとよいです。また、一緒に食卓を囲み楽しい雰囲気の中で食べられるようにもしたいですね。そのためにもお互いに気持ちよく食べるためのマナーも大切にしましょう。

●体を動かし、おいしく食べる

体を適度に動かすことも大事です。家にいる時間が長くなると活動量が減り、体は必要とするエネルギー量も少なくなります。それなのに、口がさみしくなり間食などをだらだら食べがちになる人もいます。すると必要以上にエネルギーをとり、体重が増えて、体にさらに負担をかけます。体を動かすことは筋肉量の低下を防ぐことにもつながります。自然におなかも空き、食欲も出てきて、おいしく食べられます。これはどの年齢層にも言えることです。