食育だより

10月

宇都宮市立瑞穂台小学校
令和８年（２０２６年）１０月

心地よい秋風が吹き，本格的な秋がスタートしました。「食欲」「実り」「スポーツ」と，何をするにも最適な季節です。元気に活動し，健康な体をつくるために毎日の食事はとても大切です。

また，１０月は運動会があります。運動会の練習が始まると疲れが出やすくなります。しっかりとご飯を食べて，規則正しい生活を心がけ，体調を整えましょう。

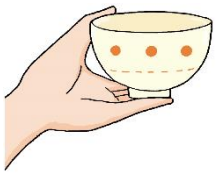
１０月の給食目標：「食器を持って正しい食べ方をしよう」

悪いマナーで食事をしていると，作ってくれた人や一緒に食べている人に，嫌な思いをさせてしまいます。給食は大勢で食べる会食の時間です。食事のマナーを守ることは，みんなで楽しく食べるためにとても大切です。９月の食事マナーアップ週間で身につけたことを思い出し，マナーを守りながら楽しい給食の時間にしましょう。

給食時間の約束

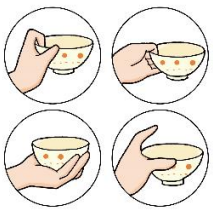


茶わんの持ち方



４本の指の上に底をのせて，親指を茶碗のへりにかけて支えます。４本の指をそろえると安定します。

こんな持ち方はやめよう



指を茶碗のへりにひっかけたり，親指を中に入れたりする持ち方は，器が安定しにくく，料理をこぼす原因になります。

運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは，運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは，午前中の大切なエネルギー源です。例えば，夜７時に夜ご飯を食べた場合，朝ごはんを食べないと昼の１２時まで約１７時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は，午前中から元気に活動できるように，しっかり朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

