

# 10月 食育だより

豊郷北小学校（令和5年10月4日発行）

もうすぐ秋休みですね。秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋、勉強の秋、そして食欲の秋に実りの秋！しっかり食べて冬に備えましょう。



【9月末の稲の様子】



農家さんのご協力の下、みんなで植えた稲や、さつま芋などが、間もなく収穫の時期を迎えます。今年は、大きな台風などがなかったことで、無事に収穫ができそうですね。収穫された農作物は、給食の献立としても登場する予定です。



食事の「手」、  
どうしていますか？



指の上にせ親指で押さえる



大きなお皿には軽く手を添える



こんな姿勢になってませんか？



こんだてひょう みかた  
～献立表の見方②～  
ちにく 血や肉になるってどういう事？



今月は献立表の「血や肉になる」を考えましょう。主に、タンパク質やカルシウムを多く含む「肉・魚・大豆製品・乳製品」などが書かれています。消化されると、主に血液になります。血液は、筋肉の材料になるタンパク質を多く含み、酸素やカルシウム・鉄など大切な物質を運ぶ役割があるため、足りないとう筋肉や骨が十分に作れない、爪や髪が乾燥しやすくなる、貧血になりやすい、疲れやすいなど沢山の問題がでてきます。反対に、摂り過ぎると腎臓や肝臓に負担がかかります。プロテイン飲料は、タンパク質を加工した補助食品です。摂り過ぎは、身体への負担がかかりますので、気をつけましょう。

## ～保護者の皆様へ～

学校給食は、食事を提供するだけでなく、子供たちの社会性を身につける生きた学びの時間でもあります。新型コロナにより、数年間行ってきた前向き給食が緩和され、状況を考慮しながらではありますが、グループ給食が少しずつ再開されています。コロナ前に行われていた、児童による牛乳パックのリサイクル活動も再開されました。給食当番に関しては、コロナ前よりマスクを着用した上で、白衣を身につけ、清潔な状態で配膳するよう継続して指導しております。しかし、コロナの5類移行により、マスクを忘れてしまう給食当番を見かけることがあります。日頃から予備のマスクをご準備いただけますよう、ご協力をお願いいたします。

