

ぱくぱくタイムズ

令和6年10月1日
桶川市立桶川西小学校
10月号

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



目の健康に役立つ食べ物とは?

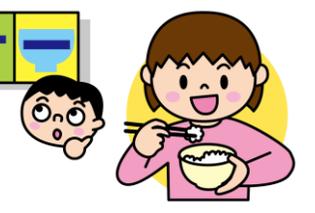
皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

ビタミンA を多く含む レバー、うなぎ、ぎんだら、卵(卵黄)	ルテイン を多く含む ほうれん草、ブロッコリー
β-カロテン を多く含む にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく	ゼアキサンチン を多く含む トウモロコシ、パプリカ

10月7日(月)★石川県能登半島地震復興メニュー★
牛乳、なめし、ししゃもフリッター、治部煮、みそ汁
石川県の郷土料理「治部煮」にすだれ麩を使用して提供します!

意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢

●背筋を伸ばす
●いすに深く腰掛ける
●床に足をつく
●机とおなかの間をこぶし1個分くらい

やりがちなマナー違反

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き、右利き

●はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反

さしばし、よせばし、わたしばし、まよいばし、なみだばし

おわんの持ち方

●親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。