

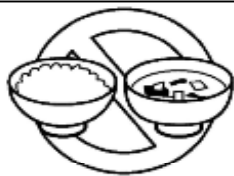
日中はまだ暑さの残る日もありますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の日差しをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、一回り大きくなった感じがします。まもなく「秋」本番が始まります。お散歩途中や店先等で秋を見つけるのも楽しいですね。

◆ 給食のめあて ◆ 楽しく食事をしよう

マナーを守って食事をしていますか？



次のようなことをしている人はいませんか？  
自分の普段の食事の仕方を振り返ってみましょう。



<p>口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p>	<p>がちゃがちゃと食器の音を立てる</p>	<p>ひじをついて食べる</p>
<p>まわりの人とふざける</p>	<p>食事中に席を立つ</p>	<p>食事中にふさわしくない話をする</p>

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

人間は、自然界の動物や植物の命を食べることで生きています。その命には、動物や農作物を育てている人、漁業に携わって魚介類をとる人、私たちに食品が届ける人など、多くの人たちがかかわっています。また、学校や家庭で食事を作っている調理員やおうちの人たちにも感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをきちんとしましょう。

◆ 栄養のめあて ◆ 肉と卵について知ろう

肉を食べてパワーアップ！



肉には、筋肉や内臓などに必要な良質のたんぱく質が豊富に含まれているので、成長期に丈夫な体をつくるためには欠かせません。

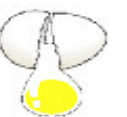
また、脂質やビタミン類、ミネラルなどさまざまな栄養成分も含まれています。

いろいろな肉を食べよう

<p>牛肉</p> <p>ヘム鉄(植物性食品に含まれる非ヘム鉄より吸収率がよい)と呼ばれる鉄などが豊富。貧血予防に役立ちます。</p>	<p>豚肉</p> <p>ごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーに変えるビタミンBなどが豊富です。疲労回復に役立ちます。</p>	<p>鶏肉</p> <p>皮膚や粘膜を丈夫にし、肌をきれいにする働きのあるビタミンAなどが多く含まれています。</p>
---	---	---

たまごの栄養

卵には、ひよこが成長するために必要な栄養素がたくさん含まれています。ビタミンCを除くほぼすべての栄養素が含まれているので、「完全栄養食品」ともいわれています。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキをお供えして、感謝と祈りを捧げましょう。

今年の十五夜は9月24日(月)です。本校では21日(金)が「お月見献立」となります。献立は秋の香味ご飯、牛乳、ホキのマヨネーズ焼き、からし和え、いものこ汁です。楽しみにしててください。