



給食だより

台東区立谷中小学校
令和7年度10月号



10月の給食目標 よい姿勢で上手な食べ方をしましょう

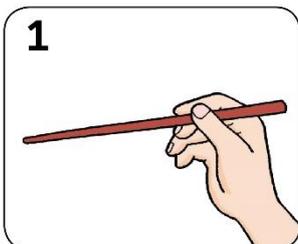
食事の姿勢は、体全体の健康に大きく関係します。正しい姿勢で食事をするのは、消化・吸収の促進、咀嚼・嚥下機能の発達の促進など、子どもの成長にとってとても大切です。また、正しい姿勢で座ると、はしや茶わんも上手に持ちやすくなります。はし使いは、子どもの頃に癖がついてしまうと直しにくいので、今のうちに確認してみましょう。

食事の姿勢や、はしや茶わんを正しく持って食べることは、食事のマナーという面でも大切です。ご家族で食事をする時に、ぜひ意識してみてください。

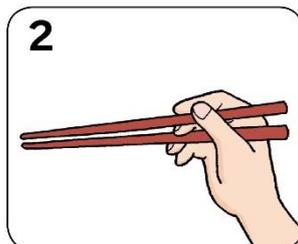
◎よい姿勢をつくるためのポイント◎



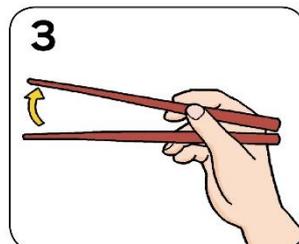
◎はし・茶わんの持ち方◎



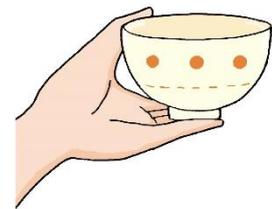
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。



10月の給食 ピックアップ



* 十五夜献立



… 旧暦の8月15日を十五夜といい、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきやお月見団子、さといもなどをお供えます。今年の十五夜は10月6日です。給食では、毎年手作りのお月見団子を作っています。今年は、白玉粉、上新粉に絹ごし豆腐を混ぜて、ふんわりした食感に仕上げます。カップに入れ、みたらしあんをからめて提供します。

* 郷土料理献立・山口県



… 「チキンチキンごぼう」は、一口サイズの鶏肉とごぼうにでんぷんをまぶして揚げ、甘辛いたれをからめた料理です。学校給食での評判をきっかけに県内に広がり、ソウルフードと呼ばれるまでになったそうです。

* ブックメニュー

… 10月は読書月間です。図書の清水先生とコラボし、今年は4冊の絵本に関する料理を提供します♪
ぜひ裏面の献立表をチェックしてくださいね。

* エコこんだて

… 皮付きりんごの提供、だしをとった後のかつお節を利用したふりかけ、捨ててしまう皮や芯の部分も利用した料理の提供などの取り組みを行います。

* 旬の食材を使った給食

… 梨、さんま、鮭、だいこん、さつまいも、りんご、ぶどう、みかんなど

🌍 10月は食品ロス削減月間です 🌍

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。

農林水産省の調査では、2023年度の日本の年間食品ロス量は464万トンと、2014年に推計を開始以来、最少となったそうです。しかし、それでも家庭から出るものは、年間1人当たり約38キログラムと、毎日お茶碗1杯弱の食べ物を捨てていることになります。

国際連合では、2030年までに世界全体の1人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定されています。食品ロス削減の取り組みは着実に進んでいますが、必要な分だけ購入する、食べ残しをしないなど、個人ができることもたくさんあります。ぜひ、ご家族で考えてみてください。

