

10月食育だより

～フィリソシンカ～



北谷町立学校給食センター
〒904-0103
北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896
学校栄養職員 山口 理栄
学校栄養職員 新川 菜々子

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は、お米やくだものなど農作物の収穫がめじろおしで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに、実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。



☆給食目標☆

きれいに手を洗おう

☆栄養目標☆

規則正しい

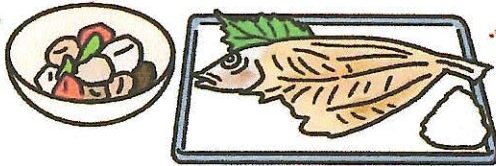
食事をしよう

主食・主菜・副菜をそろえると?

食事をするときは、ご飯やパンなどの「主食」に、おかずの「主菜」や「副菜」をそろえることでさまざまな食品をとることができ、栄養バランスも整いやすくなります。栄養を考えてから食品を組み合わせるのは大変と思うときは、まずこの「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事を心がけると、自然と栄養も整いやすくなるのでいいですね。

【副菜】

野菜など、おもに体の調子を整えるものになる食べ物を使ったおかず。

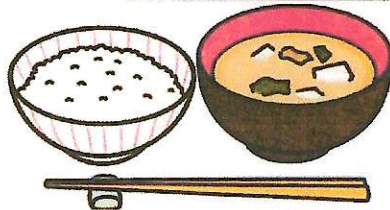


【主菜】

肉、魚、卵など、おもに体をつくるものになる食べ物を使った中心となるおかず。

【主食】

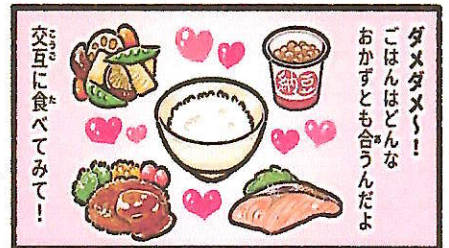
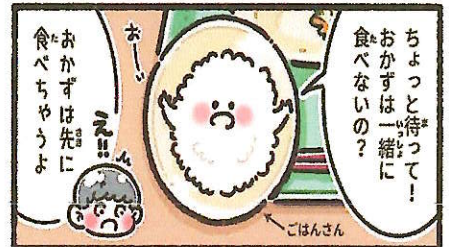
ご飯、パンなどおもにエネルギーのもとになる食べ物。



【汁物】

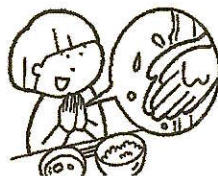
野菜をたっぷり入れると、副菜の役割もする。

ごはんの食べ方



いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

9月から各小学校と連携し、食育授業に取り組んでいます。「食べることは生きること」を基本に、子どもたちの生きる力を育みます。調理員さんは、暑い中頑張って給食を作っています。ぜひ残さず食べましょう☆

