給食だより 11月

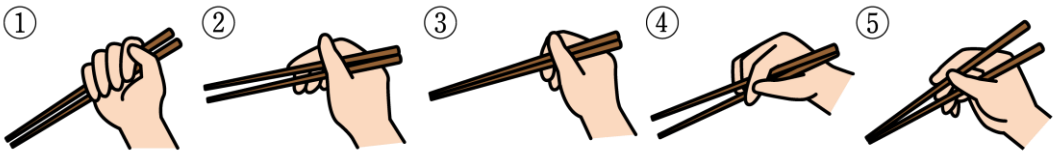
令和８年10月30日
調布市立第二小学校
校　長　関村　明子
栄養教諭　雛形　理恵

朝夕冷え込む日が多くなりました。規則正しい生活、外から帰った時や食事の前の手洗い・うがいを心がけ、健康に過ごしていきましょう。秋も一層深まり、今が旬のおいしい作物も出そろう時期になります。自然の恵みや、その作物が食卓へ並ぶまでに関わってくださった人々への感謝の気持ちを大切にしていきたいですね。

はしを上手に使って、きれいに食べよう



あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



☆正しい持ち方は⑤です。



左利きの人は、こんな形

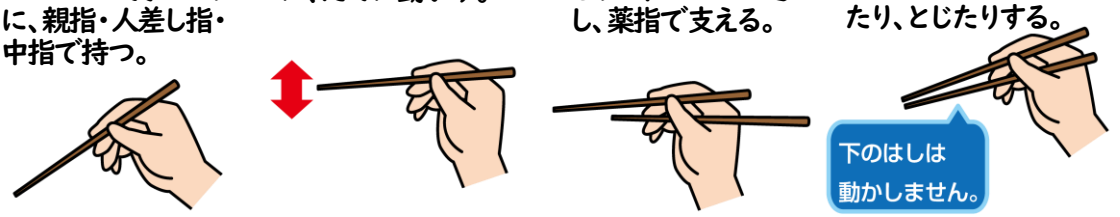
正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「1」の字を書くように、たてに動かす。

③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたり、とじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

ご飯（はん）の良（よ）さを見直（みなお）しましょう！

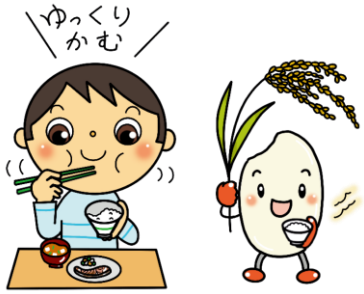




11月（がつ）24日（か）は「和食（わしょく）の日（ひ）」

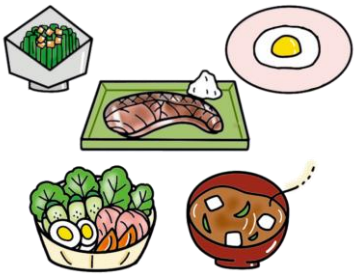
腹持（はらも）ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ちがよく、長時間のエネルギー源として最適です。



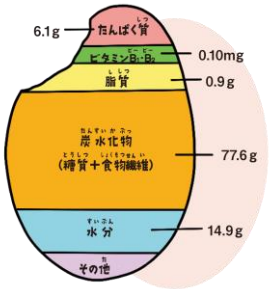
多彩（たさい）なおかずと合（あ）う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素（えいようそ）も豊富（ほうふ）

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

＼11月の献立より／

26日　ゲゲゲ忌献立　　調布市の名誉市民　漫画家の水木しげるさんの命日である11月30日はゲゲゲ忌です。『ゲゲゲの鬼太郎』の作者である水木さんは鳥取県境港市で育ち、その後93歳までの56年間を調布市で過ごされました。ゲゲゲ忌にちなみ、26日の給食は、ぬりかべパンです。自分で食パンに黒ごまペーストをぬり、ポン菓子で目を描きます。