



# 10月給食だより

令和 7 年 10 月 2 日  
足立区立東栗原小学校  
校 長 田中 岳晴  
栄養士 野村 亮子

食欲の秋、おいしい食べ物が豊富に出回るこの時期、たくさん食べて健康で丈夫な身体をつくりたいですね。よく運動し睡眠をしっかりとって生活リズムを整えられれば、食事がおいしく楽しく食べられるようになり、自然に健康な身体をつくる事が出来るようになります。

食事がおいしくなるもう一つの理由が、家族や友だちと一緒に食べることです。周りの人と気持ちよく食事をするために、一人ひとりが食事のマナーを守ることが大切です。

おいしく楽しく食べるために

## 食事のマナーを守りましょう！

### おはしは正しく持ちましょう

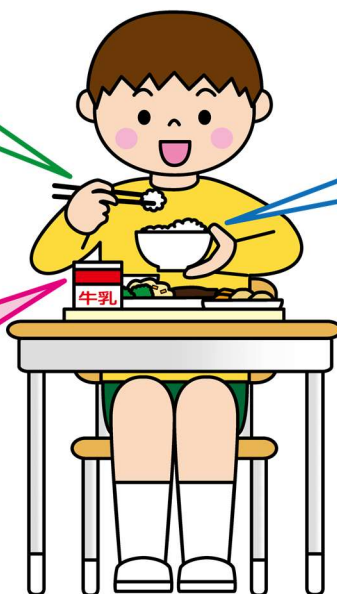
- はし先で食べ物をはさむ
- 間違った使い方はしない



### 姿勢をよくしましょう



- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



### おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



### ● マスク返却のお願い

マスクは給食当番もそうでない子も毎日全員着用します。常に清潔なものを忘れずにご用意ください。忘れた場合は学校でお渡ししますが、後日未使用のマスク（できるだけ個包装のもの）を学校にお返しください。



## 10月29日は『コシヒカリ給食』です。

新潟県魚沼市で栽培されたコシヒカリが給食に出ます。今年も足立区内の中学生在が田植えと稲刈りを行いました。今年も、お米が品薄だったり、夏の猛暑で成育が心配されましたが、無事に収穫することができました。ツヤツヤでもちもちとしたご飯は、かめばかむほど甘味が出て、とてもおいしいです。

その日の献立は、白飯のおいしさが引き立つ「魚の西京焼き」です。どうぞお楽しみに！！



### 旬のやさしくきのこ

きのこ類は、食物繊維がとても豊富でビタミン類やミネラルも多く含まれ、独特の風味や香り、歯ごたえやぬめりがあるものなど様々な種類があり、うまみ成分も豊富です。食卓でおなじみのしめじは、「ほんしめじ」ではなく「ぶなしめじ」という品種です。しいたけ同様に、骨の形成に欠かせないビタミン D へ変化するエルゴステロールという成分が多く含まれています。数時間の天日干しで成分が増えるので、ぜひ試してみてください。

