



食育通信

別海町立上春別中学校
食育担当(服部)
平成26年9月19日
第5号

☆本日19日は「食育の日」です。

みなさん、こんにちは。

『秋』と言えば…? 「読書」「スポーツ」…私は「食欲」です(^-^) 私が好きな果物(柿)もそろそろ出始める頃。好物の食べ物から、食に関心を持つこともできますね。

食べることは生きることの基本

【9月の給食目標】

衛生的な食事をしよう

給食指導に入っていて思うことがあります。それは、みんなの机の上や床まわりのことです。4校時終了後、筆箱が机上に置かれたままだったり、使用済みのティッシュが床に落ちていたり…。食事をする環境としてはいかがなものでしょうか? 学習をする場である教室ですが、食事をする場でもあります。配膳をする場所も含め、できるだけきれいな状態で給食の準備・食事を楽しみたいものです。

食事後の机拭きも
お忘れなく!



掲示板見てね!

給食センターでお仕事をされている栄養教諭の千葉先生から給食の「一口メモ」が届いています。給食の食材等の話題が日替わりで紹介されています。教材室前の掲示板に貼っていますので、見てくださいね。



給食当番さん準備OK?



手は石けんできれいに
洗いましたか?

つめがのびていませんか?

白衣のボタンはとめて
いますか?

☆給食当番さんは、上記の点に気をつけて配膳をしましょう。

秋の味覚を楽しもう!

それぞれの季節に美味しい食べ物があります。収穫が多く、もっとも味のよい時期、これを「旬」と呼びます。

からだを冷やす夏野菜に対して、冬野菜は、からだを温めるなど「旬」の食べ物は私たちのからだが、その季節に必要なものを与えてくれます。

実りの秋です。秋が「旬」の食材を探して、たくさん味わいましょう!

何ができるかな?

前号の『畑から出題!』クイズの正解発表です。



クイズ①答え 『なす』です。
なすの大部分は水分なので、からだを冷やす作用があります。ことわざ「秋なすは嫁に食わすな」は、涼しくなる秋にお嫁さんが体調を崩さないようにと言う心遣いを感じます。



クイズ②答え 『トマト』です。
ことわざ「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、トマトにはさまざまな効能があります。生活習慣病の予防にもなるようです。

