

9月 給食だより

令和7年度 9月号
 中央区立豊海小学校
 校長 芳賀 幸生
 栄養 士



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

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

● 上のはしを動かして、はし先で食べ物はさむ

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

！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★ 口をとじてよくかんで食べましょう

★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

9/19 蕎麦料理献立【愛知県】

「きしめん」は幅が広く、うすい麺で、うどんよりもつゆの味がからみやすい麺料理です。もちもちした食感で、のどごしがつるっとして、1年を通して日常的に食べられています。

参考：農林水産省ホームページ「見てみよう！日本各地の郷土料理」

9月の給食に使用する季節の食材

さんま なす ピーマン トマト きゅうり とうがん さつまいも かぼちゃ なし