

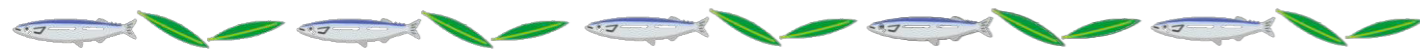


♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.10.16(木)【No.13】

10月に入り、日中も風が吹くと肌寒く感じられるようになってきました。ニュースでは、インフルエンザの流行も報道されています。10月後半には、学習発表会や文化祭が行われる学校が多くあります。体調を整えて、本番に臨みましょう!

さて、秋と言えば、みなさんは何を思い浮かべますか?「スポーツの秋」ですか?「読書の秋」ですか?「食欲の秋」ですか?それぞれの秋を楽しんで、心も体も元気に過ごしてくださいね!



よくかめているかな?

「よくかんで食べましょう!」と言われるけど、やわらかくて口当たりのよいおいしい食べ物が増え、意識をしないとかむ回数が少なくなりがちです。どんなことに気をつけたらよいのか一緒によ〜く考えてみましょう。

かむかむ
○×クイズ!

次の3つの「よくかんで食べるためのコツ」のうち、正しいものはどれでしょう?

口の奥にたくさん入れる方がよくかめる

× ほおばらずに、少しずつ口に運ぶ方がよくかめます。小さめのスプーンを使う、はしを使うときもかきこまずにつまんだり、すくったりして食べるとよいです。

どんどん口に入れ、かんでいく方がよい

× 一度、口の中にあるものを飲み込んでから、次のものを食べるくせをつけましょう。そして飲み込む前に、「もう5回かむ」がいつも意識できると、よくかんで食べられるようになりますよ。

時間に余裕をもって食べる方がよい

○ 子どもの口は大人より小さく、歯の本数も少ないので食べるのに時間がかかります。大人より遅くなくても全然かまいません。いつも時間に余裕をもって食べるようにしましょう。



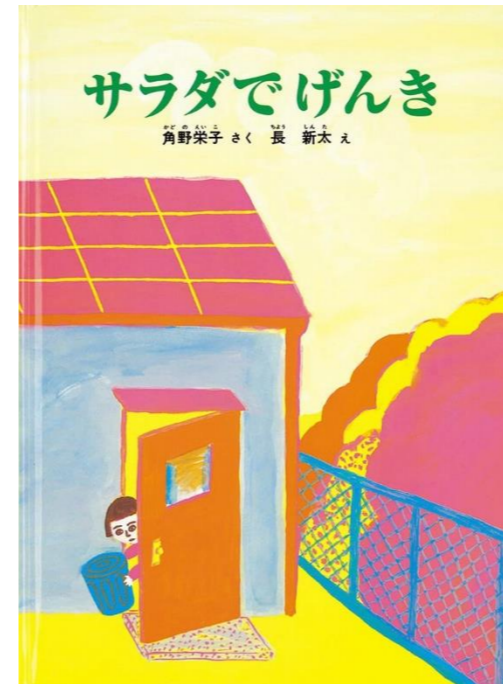
*** 2025 読書week ***

「サラダでげんき」

角野 栄子 / さく 長 新太 / え (福音館書店)

今年、10月30日(木)に「絵本給食」を実施します。

今回の絵本は、「サラダでげんき」から、りっちゃんがお母さんのために作った「りっちゃんサラダ」を作ります。みんなも「りっちゃんサラダ」を食べて元気に過ごしてほしいと思います。



【あらすじ】

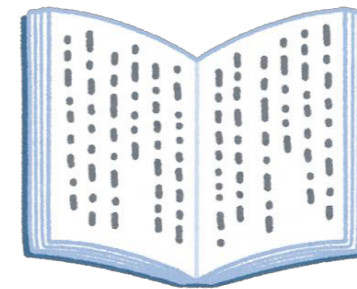
りっちゃんは、お母さんが病気になるってしまったので、何かいいことをしてあげたいと考えます。そこで、美味しいサラダを作ることにしました。ねこ、犬、すずめ、あり、馬が次々とやってきて、サラダづくりのアドバイスをしてくれました。しろくまやぞうも登場します。みんなが手伝ってくれたおかげで、美味しいサラダが出来上がりました。サラダを食べた、りっちゃんのお母さんも、たちまち元気になりました。

ぜひ図書館で借りて読んでみてくださいね☆

中学生のみなさんに、おすすめの本

「給食アンサンブル」

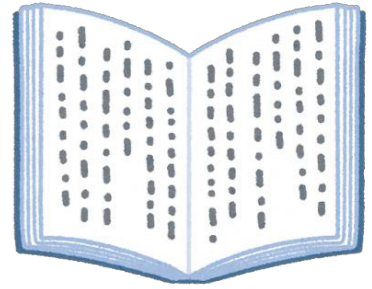
如月 かずさ / 著
みつむらとしよ / 出版



転校先の学校に馴染むのを拒む美貴、子どもっぽいのがコンプレックスの桃、親友の姉に恋する満、悩める人気者の雅人、孤独な優等生の清野の「ミルメイク」、姉御肌で給食が大好きな梢。優しく胸に響く物語です。六人の中学生たちの揺れる心が、どんな給食をきっかけに変わったのでしょうか。ぜひ読んでみてください。

「給食アンサンブル2」

如月 かずさ / 著
みつむらとしよ / 出版



部活をやめたことを引きずる慎吾、推しキャラへの想いに心乱れる朋華、熱くなれないたちの楓乃、吹奏楽部の改革に孤軍奮闘する高城、「いい人」しか取り柄のない三熊、長い片思いを続ける千秋。それぞれに迷いや悩みを抱えた六人の中学二年生。

彼らの胸にひそむ本当の気持ちを、どんな給食が教えてくれたのでしょうか。あたたかい気持ちになれる物語です。

この本に「いつもどおりの、けれど誰かにとっては特別な給食」という一文が載っています。私もいつもの給食が、誰かの特別な給食、思い出に残る給食になってくれているといいなと思っています。この本で、誰かの特別な給食を覗いてみてください。