

令和6年度

10月きゅうしょくだより

あきただいがくきょういくぶんかがくぶふぞくしょうがっこう
秋田大学教育文化学部附属小学校



～今月のめあて～ マナーを守り、バランスよく食べることができるようにしよう

- ・よくかんで栄養のバランスを考えて食事をする。
- ・食器の正しい置き方と正しい使い方を身に付ける。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
	1	2	3	4
	むぎ 麦ごはん 牛乳 タコライス せんきゃべつ ほうれん草スープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 チキンカレー にんじんと豆のサラダ	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ ソース焼きスパ フルーツインゼリー	公開研究会のため 給食なし
7	8	9	10	11
むぎ 麦ごはん 牛乳 厚揚げの甘酢炒め 五目スープ のりの佃煮	ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 ウィナーと野菜の炒め物 みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 ホイコーロー コーンスープ	コッペパン 牛乳 メープルジャム ポテトコロケ カリフラワーのソテー 肉団子と白菜のスープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 かつおメンチカツ 大根のカレー煮 みそ汁
14	15	16	17	18
スポーツの日 	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いそ煮 みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からしあえ ししゃも甘露煮	コッペパン 牛乳 りんごジャム メンチカツ キャベツのさっぱりサラダ ポテトミルクスープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 なめこ汁 大豆ふりかけ
21	22	23	24	25
むぎ 麦ごはん 牛乳 エビカツ パックソース 野菜のごま炒め 春雨スープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 かきたま汁 にしんの甘露煮	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉のガーリックソテー ピリ辛漬け 豆腐のスープ	ソフト麺 牛乳 枝豆入りかき揚げ 即席漬け	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ふきの含め煮 さつま汁
28	29	30	31	
むぎ 麦ごはん 牛乳 肉みそ丼 けんちん汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 マスの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 秋野菜カレー フルーツミックス	コッペパン 牛乳 マーガリン ジンジャーチキン 彩りサラダ ABCスープ ミルクココアババロア	10月30日は 食品ロス 削減の日

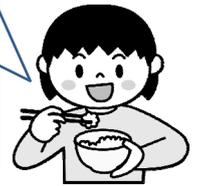
※予定こんだてにつき変更になることがあります。

意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して、基本的なマナーを身につけましょう

先日、1年生は正しいはしの持ち方の勉強をしました。ぜひおうちでも練習してくださいね。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

- 足を組む
- ひじをつく
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

学校だけではなく、おうちでも、正しい姿勢で食べよう。マナーを守ってみんなで気持ちよく食べたいね。



はしの持ち方

左利き

右利き

- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物はさむ。

正しいはしの持ち方で食べると、食べものをこぼさないし、お皿もきれいにできる。そして、かっこよく食べることができるよ。



やりがちなマナー違反

- さしばし
- よせばし
- わたしばし
- まよいばし
- なみだばし

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

正しいお茶わんの持ち方を覚えてね。マナー違反の持ち方はしないようにしましょう。



今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。

- ・米: 県内産あきたこまち(委託炊飯)
- ・牛乳: 秋田(大館市)
- ・豚肉: 秋田
- ・鶏肉: 岩手

野菜(種類)	産地	野菜・きのこ(種類)	産地
にんにく	青森	小松菜	大仙、由利本荘、湯沢、四ツ小屋、群馬、茨城
たまねぎ	北海道	えのきたけ	新潟
にんじん	青森、北海道	白菜	青森、北海道
ピーマン	茨城	大根	青森
キャベツ	大仙、由利本荘、茨城	きゅうり	鹿角、岩手、青森、湯沢
しょうが	高知	さつまいも	茨城、千葉
じゃがいも	北海道、飯島、雄和	なめこ	横手、山形
ごぼう	青森	万能ねぎ	宮城
パプリカ(黄)	韓国	にら	栃木、山形
もやし	福島	長ねぎ	大仙、由利本荘、能代、群馬、埼玉