



那覇市立上間小学校
給食室 8月31日

★ 給食目標：食事のマナーに気を付け、何でも食べるようにしよう。

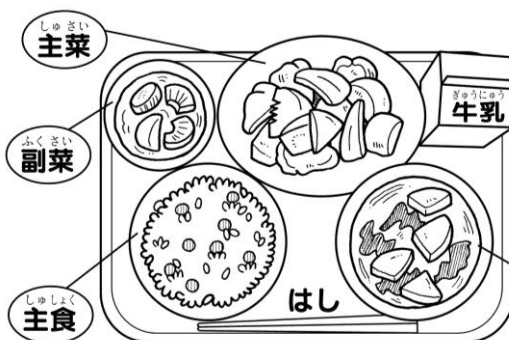
残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は、学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早起き・早寝・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

那覇市内の学校では、飯椀（ごはん用の椀）がある施設は限られています。

食器の関係上、平たいお皿にごはんをよそって「ごはんの上におかずをおく」ことが多いのが給食の現状です。

和食文化、マナーを身に付け、伝えていくためにも、ぜひ、家庭で「正しい配膳を体験する機会」を設けて欲しいと思います。

配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。



～ 今月は、県産米(28年産)を給食で提供予定～

毎年、この時期だけ給食でも県産米を食べることができます！9月7日の「沖縄終戦の日」は「西表島産の黒米」を混ぜて染めた県産米ごはん「イナムドウチ」を予定しています。日本人の主食である「お米」のこと、「沖縄終戦の日」のことに想いをめぐらせながら、かみしめて食べて欲しいと思っています。

新米の季節になりました



黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米（稲）は日本各地で栽培されています。みなさんの地域では、どんな米がつくられているか調べてみましょう。



学校給食は栄養バランス満点！



給食は、みなさんが健康に過ごし、成長していくために、エネルギー量や栄養素の摂取基準が決められています。それをもとに献立を立てているので、栄養バランスがととのっているのです。

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると！



もう一口

食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおかかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。