

## 意識していますか? 食事のマナー

食欲の秋は、芋煮会などいろいろなところで食事をする機会が増えるのではないのでしょうか。周りの人と気持ちよく食事をするために、食べる時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。

### 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



食器を持たずに顔を近づけて食べる



### 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て、食べ物をはさむ。

### やりがちなマナー違反



### 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



### ! 食事中に気をつけたいこと

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。



かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。



食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
赤・黄・緑の動きと食品を知ろう	1火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ツナあえ なめこ汁 小魚佃煮	こめ さとう	牛乳 とりにく ござかな とうふ わかめ ツナ みそ	キャベツ フロccoliー にんじん なめこ だいこん ねぎ	
	2水	ごはん 牛乳 えびシュウマイ レンコンの炒め煮 みそけんちん汁	こめ さとう あぶら パンこ でんぶん こむぎこ さといも こま	牛乳 あつあげ えび たらすりみ さつまあげ ぶたにく みそ	にんじん こんにやく ねぎ たまねぎ れんこん えだまめ だいこん ごぼう いんげん	中部
	3木	ごはん 牛乳 焼きメンチカツ(減塩ソース) 野菜のごまじょうゆ 小松菜のスープ	こめ さとう ラード ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ	にんじん フロccoliー たまねぎ こまつな コーン キャベツ	南部6年
	4金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 秘伝豆の五目豆 玉菜汁 お米のパバロア	こめ さとう あぶら おこめのパバロア	牛乳 さば ひでんだいす ぶたにく さつまあげ こんぶ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく いんげん キャベツ	南部6年
目に良い食べ物を知ろう	7月	ごはん 牛乳 ほうれん草丸ぎょうざ 系こんと豚肉の煮物 もやし汁 型抜きチーズ	こめ こむぎこ でんぶん さとう ラード ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ あぶらあげ みそ チーズ	にんじん もやし しょうが キャベツ ほうれんそう たけのこ こんにやく きぬさや	
	8火	ゆかりごはん 牛乳 アンサンブルエッグ ごまドレサラダ 豆乳豚汁	こめ さとう でんぶん あぶら ごまドレッシング	牛乳 とりにく たまご みそ あぶらあげ とうふ とうにゅう ぶたにく	ねぎ にんじん かぼちゃ あかしそ フロccoliー カリフラワー きゅうり だいこん カラーピーマン ごぼう	
	9水	ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ ポテトサラダ 沢煮椀	こめ じゃがいも パンこ さとう ラード でんぶん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく チキンハム きなこ ベーコン チーズ	たまねぎ パプリカ きゅうり だいこん ねぎ にんじん たけのこ	溝延
	10木	ごはん 牛乳 米粉入り春巻き にんじんきんぴら 麩と玉ねぎのみそ汁 ブルーベリーゼリー 【目の愛護デー献立】	こめ あぶら でんぶん ごま はるさめ こむぎこ ラード さとう こめこ おわらふ	牛乳 さつまあげ ぶたにく みそ	にんじん こんにやく しいたけ たまねぎ キャベツ ほうれんそう いんげん しょうが ブルーベリー	溝延6年
	11金	パンプキン食パン(ブルーベリー&マーガリン) 牛乳 ボロニアソーセージ チキンサラダ ほうれん草のスープ	パンプキンパン マーガリン ジャム ドレッシング さとう パンこ あぶら	牛乳 ボロニアソーセージ とりささみ たらすりみ	キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ たもぎたけ ブルーベリー	南部

# 目の健康に役立つ食べ物とは?



# 今年度のオードブル鑑賞

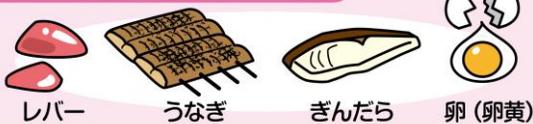
近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? ※文部科学省「学校保健統計調査」

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

## ビタミンAを多く含む



## ルテインを多く含む



## β-カロテンを多く含む



## ゼアキサンチンを多く含む



★小学校5・6年生を対象に、栄養バランスやマナーを考え、会食形式で食育をおいしく楽しく学びます。

- 10月 3日(木) 西部小 10月 9日(水) 西里小
- 12月 20日(金) 北谷地小 1月 29日(水) 南部小
- 2月 13日(木) 中部小5年 \*溝延小は、9月25日(水)
- 3月 13日(木) 中部小6年 に実施しました。

## 今月の献立から



### 庄内いも煮

17日(木)の予定

芋煮会の季節ですね。県内でも村山・庄内・最上・置賜の各地方で味付けや入れる材料がちがいます。庄内地方は、みそ味で豚肉、厚揚げが入るのが特徴です。

### 町産りんご

23日(水)の予定

河北町では、おもに沢畑地区や田井地区でりんごの栽培が行われています。今年はどんな種類のりんごが登場するのでしょうか。お楽しみに。



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくる	みどりのなかま 体の調子を整える	
郷土料理・特産物を味わおう	15 火	ごはん 牛乳 あじフリッター ポン酢あえ ワンタンスープ 町産納豆	こめ でんぷん こむぎこ さとう こめこ あぶら ワンタン ごまあぶら ごま	牛乳 あじ おきあみ あおさ ちくわ わかめ なつとう ぶたにく かんてん	ねぎ にんじん だいこん きゅうり チンゲンさい ほししいたけ	
	16 水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース じゃが芋の香り炒め 野菜のみそ汁	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう オリーブゆ	牛乳 とりにく みそ ベーコン あつあげ	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく パセリ たもぎたけ	
	17 木	ごはん 牛乳 さんま紅葉煮 磯香あえ 庄内風いも煮	こめ さとう でんぷん さといも	牛乳 さんま ちくわ のり ぶたにく あつあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ パプリカ ほうれんそう もやし こんにゃく	
	18 金	ナン 牛乳 秘伝豆入りキーマカレー 豆乳プリンタル ブロッコリー&カリフラワー ミネストローネ	ナン あぶら カレールウ さとう とうりゅうプリンタル	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく だいたすミート ひでんだいず ベーコン	にんじん にんにく ブロccoli カリフラワー たまねぎ しょうが パプリカ トマト パセリ キャベツ	
旬の食べ物を知ろう	21 月	玄米ごはん 牛乳 プルコギ丼 わかめスープ スイートポテト	こめ げんまい ごま さとう ごまあぶら スイートポテト	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ ねぎ ごぼう だいこん コーン	中部
	22 火	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き すまし汁 もって菊のおひたし スイートポテト(中部のみ)	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	牛乳 さんま とうふ はななると わかめ	ほうれんそう キャベツ もってのほか(きく) たもぎたけ	西里 北谷地の 1~3年
	23 水	ごはん 牛乳 鉄分パオズ 茎わかめの炒め煮 のっぺい汁 町産りんご	こめ あぶら こむぎこ でんぷん ラード さとう ごま ごまあぶら さといも	牛乳 ぶたレバー ぶたにく だいたす くきわかめ さつまあげ とりにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく ねぎ しょうが ごぼう だいこん キャベツ りんご	
	24 木	ひじきごはん 牛乳 白身魚フライ おかかあえ 根菜ごまみそ汁	こめ さとう でんぷん あぶら こむぎこ ごま パンこ	牛乳 めひじき しらす ほき かつおぶし ちくわ あつあげ みそ	だいこん あおな ブロccoli にんじん カリフラワー しめじ ごぼう	溝延1年 西部の 3.4年
	25 金	米粉パン 牛乳 ケチャップ肉団子 ピピピチーズ 栗とさつま芋のサラダ 眞沢山スープ	こめこパン ラード さとう さつまいも でんぷん くり ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく きなこ ベーコン チーズ チキンハム	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん だいこん トマト こまつな	
食物繊維の働きを知ろう	28 月	ごはん 牛乳 切昆布のチャプチェ 肉じゃがコロッケ 高野豆腐のみそ汁	こめ ごまあぶら パンこ じゃがいも さとう ごま こむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく きゅうにく こんぶ こうやどうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく こまつな	溝延 南部 北谷地
	29 火	ごはん 牛乳 肉ぎょうざ いかと里芋の煮物 大根汁	こめ ラード でんぷん さとう さといも こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく いか さつまあげ わかめ あつあげ みそ	キャベツ いら たまねぎ にんじん いんげん だいこん こんにゃく	
	30 水	きのこカレー 牛乳 春雨サラダ 鉄分ヨーグルト	こめ あぶら カレールウ じゃがいも さとう はるさめ ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく きなこ とうりゅう だいたす ヨーグルト	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん マッシュルーム もやし しめじ えだまめ コーン	
	31 木	麦ごはん 牛乳 豚肉のワインソース煮 オムレツ ラビオリスープ かぼちゃババロア	こめ むぎ あぶら ラビオリ だいたすクリーム ババロア	牛乳 ぶたにく たまご	コーン かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい	