



10月の給食だより

令和7年9月30日
豊島区立池袋本町小学校
校長職務代理
副校長 栗本 元子
栄養士 笠原 沙紀
猪瀬 成美

だんだん秋らしく過ごしやすい日が増えてきましたね。秋は新米、さつまいも、きのこ、果物、魚など、多くの食べ物が旬を迎え「実りの秋」とも言われています。給食でも、たくさん旬の食べ物を取り入れていますので、楽しみにしててくださいね！さて、みなさんは、普段から「食事のマナー」、気をつけていますか？今月は自分の食べる姿勢やはしの持ち方など、マナーに気をつけて食べましょう！

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事中の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたいたりしていませんか？悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている

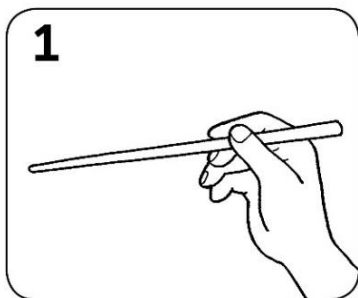


ひじをついている

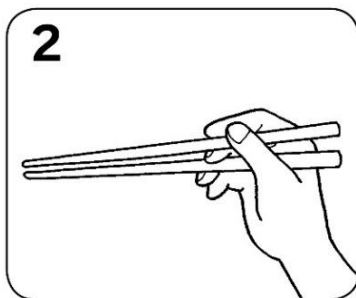


横向きに座っている

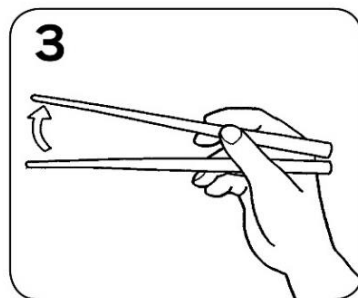
***** やってみよう！基本のはしの持ち方 *****



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月10日 → 1010



「1010」を横にすると、人の顔の目に見えることから、

10月10日は目の愛護デーです。いつもたくさん使っている目を大切にしましょう！という日ですね。

食べ物にも目の働きを助けたり、疲れをとってくれるものがあります。10日の給食は目にいい食べ物をたくさん使った「アイアイ給食」です！普段から「目によい食べ物」を意識して食べて、大切な目の健康づくりを心がけましょう！

いろいろな色の食べ物、色が濃い野菜
（緑、黄色野菜）、たまご、レバーなど

