

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

# 「ぽくぽくだより」

10月号

(令和4年10月3日)

10月は、校外学習や修学旅行など行事の多い1ヶ月です。  
また、校内外での実習も引き続きあります。元気に参加できるように体調管理に気を付けましょう。

今月の給食目標

## 正しいマナーでたべよう

**正しいマナーには、いろいろな意味があります。**

- 食事前後の手洗い
- 良い姿勢やお箸やスプーンの使い方
- 食器の並べ方や手に持って食べること
- よく噛んで、まわりのスピードにあわせる など

子どもたちの成長に合わせて、目標を決めて取り組みたいです。

## 間食は上手にとりましょう！

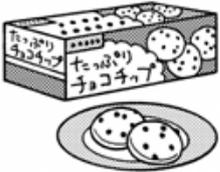
間食をとりすぎると・・・

間食をとりすぎることによって、余分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、肥満の原因になります。

肥満は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に大きく関係します。肥満を予防し、生活習慣病にならないためにも、間食のとりすぎに注意することが大切です。



## 間食をとるときのポイント

<p>適量を守って、とりわけ</p> 	<p>時間を決めてだらだら食べない</p> 	<p>不足しがちな栄養素を補う</p> <p>ヨーグルト (カルシウム)</p>  <p>ふかしいも (食物せんい)</p> 	<p>表示を見ながら選ぶ</p> 
--	---	--	--



## きのこ

きのこは秋が旬の食べ物です。独特の味や香り、歯ざわり、ぬめりなどがありますが、それらを生かすように調理すると、おいしさが引き立ちます。給食では、しいたけ、しめじ、えのきたけ、マッシュルームなどをよく使っています。

**しいたけ**

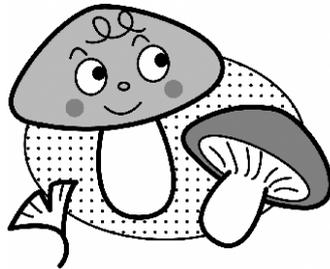


日本で最も栽培量の多いきのこで、干しいたけのもどし汁は、だし汁として使うことができます。

**しめじ**



「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味がよく、人気があります。



**えのきたけ**



炒めものや鍋ものによく合うきのこで、火が通っても歯ざわりがよいのが特徴です。

**マッシュルーム**



欧米ではマッシュルームといえばきのこ全体をさすこともあるほど一般的です。