

# 食育だより

令和5年10月17日発行

毎月19日は食育の日

所沢市立北野中学校

栄養教諭 M.M

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。秋は、スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くりなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝しておいしい秋の味覚を楽しんでもらえるように給食でも取り組んでいきます。



## 9月の取り組み

給食委員会の3年生が放送で、『勉強におすすめの食べ物』について発表しました。3年生はこれから待ち受けている受験への対策、1・2年生は中間テスト・期末テストの役に立ててもらえばと思います。食事と勉強はかかわりがあるので、これを機会に「食」について見直しをしてもらえると良いと考えます。



食育の授業は、6組と食事のマナー・食事のバランスについての学習をしました。10月以降も食についての授業に取り組んでいきます。



## 食育の日

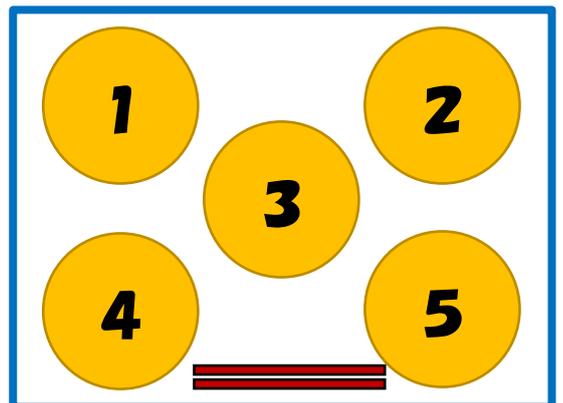
毎月19日は「食育の日」といわれています。ご家庭でも食についてお話していただければと思います。今回は、「食」にまつわるクイズです。お子さんと一緒にクイズを解いてみてください。

### クイズ①

和食の正しい配置はどこでしょうか。  
番号に何が入るか選択肢から選んでください。

【選択肢】

主食・汁物・主菜・副菜・副菜



こたえは裏にあります。

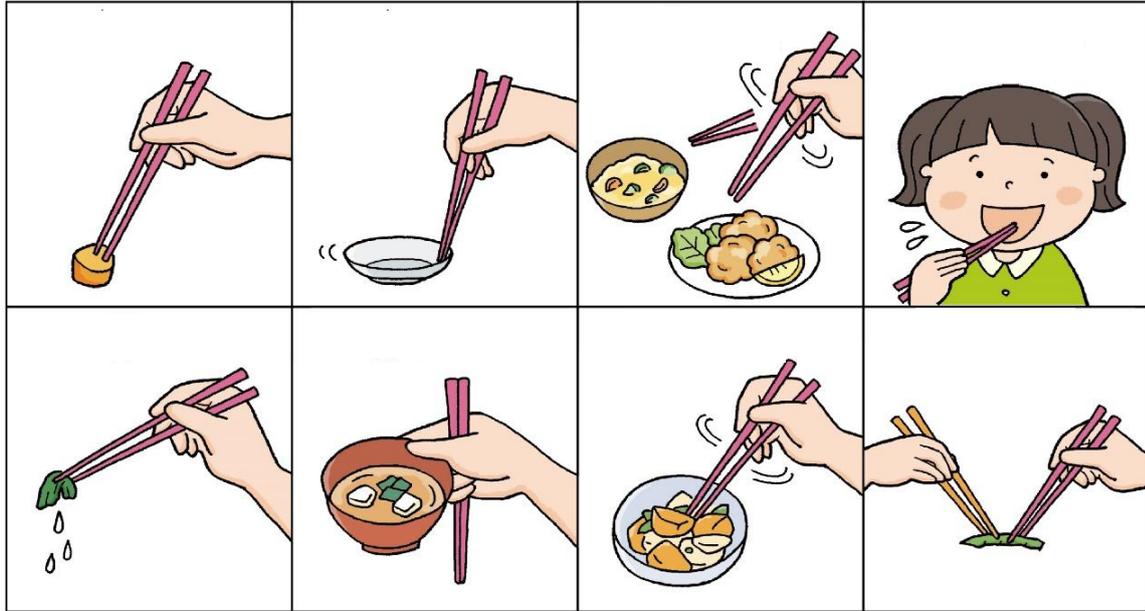
# クイズ②

はしのマナー違反の名称何個わかりますか。



マナー違反に注意！ **きらいばし**

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。

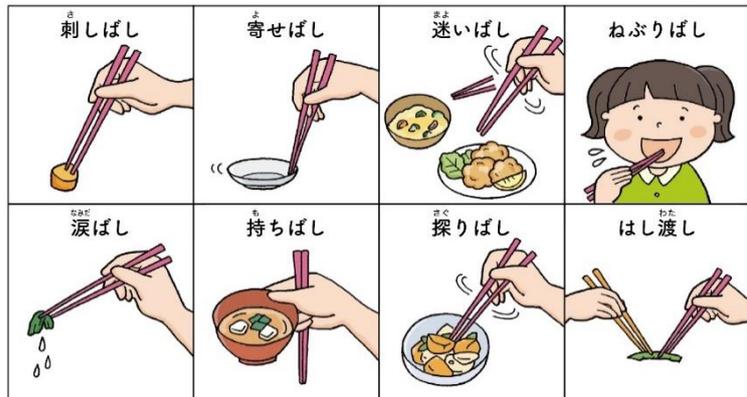
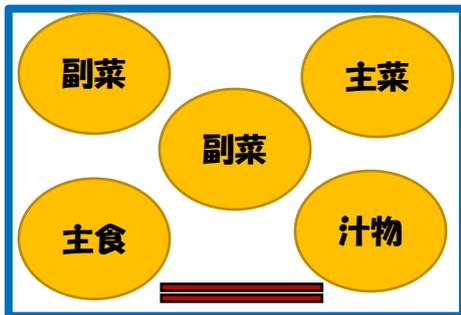


こたえは、下にあります。



## クイズ①のこたえ

## クイズ②のこたえ



クイズはいかがでしたか？

日頃なかなか気にせずにご過ごしてしまいがちではありませんか？これを機会に食事のときに見直しをしてみてください。