

# 食育だより



2025年  
7月号

(毎月19日は食育の日)

郡山市立谷田川小学校

梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みもはじまります。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。このようなときこそ朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの3食を規則正しい生活へと導くガイドにして、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

1学期の給食は17日(木)までです。休み明け、またみなさんのすてきな笑顔に会えることを楽しみにしています。

## 食事のマナー、できていますか?

「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についてもいわれる言葉です。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。

### こんなことしていませんか?

食器やはしを正しく持っていますか?



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手に持って食べましょう。

好き嫌いをして食べていませんか?



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたら、どう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていませんか?



周りに食べ物が飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当はいやですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか?



食べている途中で席を立ったり、友達とふざけたりすると、周りには気がなくなって、落ち着いて食べることができません。

食事中にふざかしい会話をしていますか?



汚い話や気持ちが悪くなるような話をされてしまったら、おいしい料理がだいなしです。話す声の大きさにも注意しましょう。

楽しい雰囲気できちんとできていますか?



みんなで楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができるマナーをしっかり守りましょう。

### ★2・3年生★ 6月10日(火) 県産カジキカツ献立★

6月10日(火)の給食は、地場産物の県産カジキカツを使った献立でした。実はこのカジキカツは、福島県立いわき海星高校の生徒がハワイ沖の航海実習で捕ったカジキを使っています。船に50日間も乗るそうです。子どもたちは、「お肉みたいでおいしい!」と頬張っていました。カジキは重さが100kgくらいあるそうですよ。食べ応えがありました。



### ★5・6年生★ 6月17日(火) カミカミ献立★



「豆サラダ」には、えだ豆やキュウリが入っていて、たくさん噛みました。ゼリーのナタデココの食感も楽しめて、たくさんカミカミしました★給食最高!



6月17日(火)の給食は、カミカミ献立で、ナタデココが入っている「歯と口の健康ゼリー」が出ました。また同日には、東北歯科専門学生による歯科指導を行いました。全学年、染め出しを行いみがき残しを確認して、正しいブラッシング方法を学びました。健康な歯を守るために毎日の歯みがきも頑張りましょう。

