



10月給食だより

令和4年9月30日
習志野市立実翔小学校

秋の澄んだ空に、ふんわりとイワン雲が浮かんでいます。秋を実感できる風景の一つですね。

さわやかな風も吹き、過ごしやすい季節になってきました。

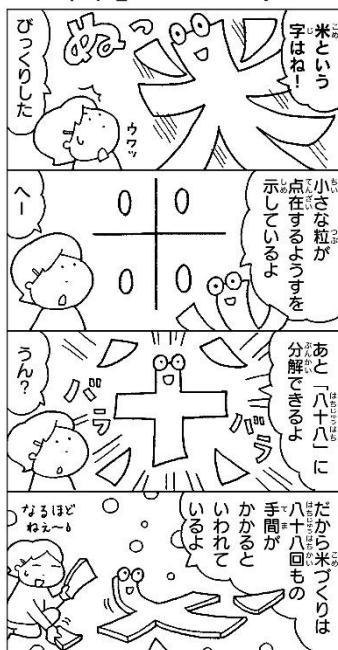
秋は、いもやり、かきなどおいしいものがたくさんある季節です。秋の味覚をぜひ味わって食べてください。

10月10日は目の愛護デー

数字の10を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、「目の愛護デー」とされています。ふだんから目によいことを心がけていますか？ 一度見直してみましょう。

- 毎日ぐっすり眠っている
- テレビやゲームの画面を見るときは、部屋を明るくして、時間を決めて見ている
- 時々遠くの景色などを見ている
- 目が乾かないように気をつけている

「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

じゅうさんや 十三夜

「十五夜」からおおよそ1か月後の「十三夜」は、栗や豆を供える日本独自の月見の風習で「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。十三夜の日は晴れることが多く、きれいなお月さまを見ることができます。家族でお月さまを眺めながら、話をするのもいいですね。



みなさんは、食べものの好ききらいはありますか？わたしたちは、食べることで、からだをいっぱい動かすことができたり、背がのび、からだがおおきくなったりします。毎日元気に過ごすためにも好ききらいはしないで食べるようにしましょう。

一口だけでも食べてみよう！



給食ではいろいろな食べものができます。その中には食べたことがないものもあるかもしれません。初めて食べるものは、今まで食べたことがないので、どんな味で、どんな食感なのかかわからず、「食べるのがこわい」という気持ちになることがあります。

そんな時は、まわりのみんなを見わたしてみてください。おいしそうに食べている子、がんばって一口食べている子がいませんか？そんなみんなを見ていると、「自分も食べるぞ！」とチャレンジする勇気がわいてくるのではないのでしょうか。まずは一口だけでも食べてみるのが大切です。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

小さい時は苦手でも、大きくなってから食べられるようになるということがあります。これは、日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで、食べ慣れていくためと考えられています。

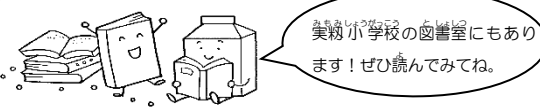


おすすめ★図書



『そのときぐるくる』文研出版

作 すすきみえ
絵 くすはら 順子



実翔小学校の図書室にもあります！ぜひ読んでみてね。

ぼくはどうしても苦手なものがある。がんばって食べてみようとしたけど、やっぱりダメだ。どうしても食べられないんだ。夏休みにおじいちゃんとおばあちゃんの家遊びに行ったある日、夕方になるまで虫取りをして、さあごはん。あ。苦手なものが入ってる。「今は嫌いでも、おいしく思える時が来るものさ。」っておじいちゃんは言うけど、ぼくにもくるかなあ。