9月給食だより

令和３年９月１日（水）
清瀬市立清瀬第十小学校
校　長　　大谷　憲司
栄養士　　相原亜弥

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の１日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる

１日３回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、１日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的にすごす

日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

手をふくのは タオルかハンカチで

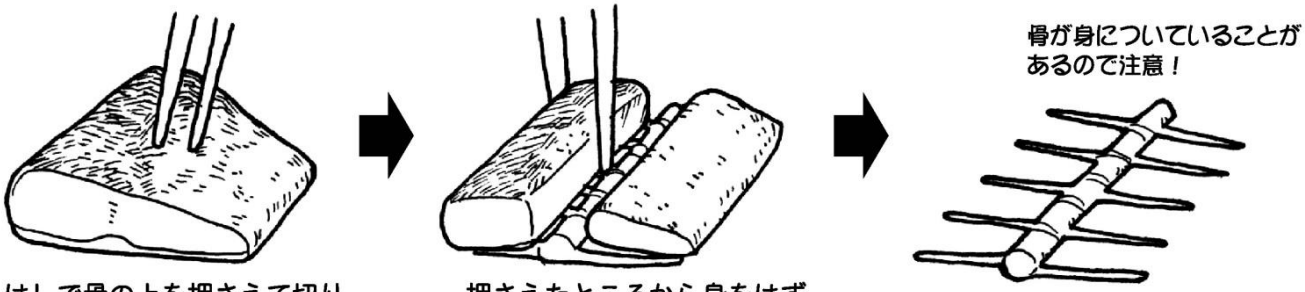
皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

知っておきたい
食事のマナー

魚の食べ方

頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。

骨つきの魚、上手に食べられますか？



はしで骨の上を押さえて切り目を入れる。

押さえたところから身をはずして食べる。

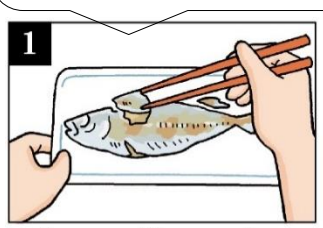
骨だけ残して、きれいに食べる。

給食の様子を見ていると、魚の骨を嫌がる子が多く見られます。鮭や鯖などの切身を使っているときは、ほとんど骨はありませんが、それでも「骨があるから嫌だ。」と食べるのをやめてしまう子もいます。また、ししゃもや豆あじ、きびなごなど骨や頭ごとそのまま食べられる小魚も苦手とする子が多くいます。

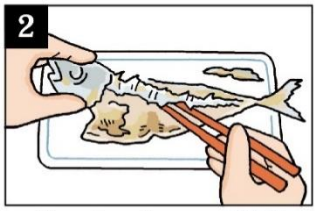
魚には骨はつきものです。食べ方を覚えれば、焼き魚の骨も上手によけることができます。給食では、魚を使った料理を定期的に実施しています。

魚の食べ方
上　級　編

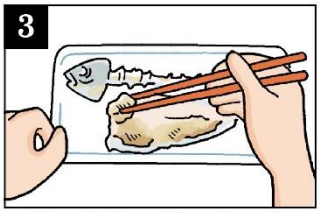
9月、１０月は、「鮭」「鯖」「さんま」など、脂ののった旬を迎える魚をたくさん使います。少しずつ食べ方を覚えて魚に慣れてほしいと思います。



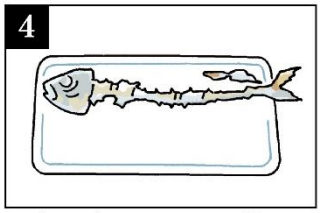
背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



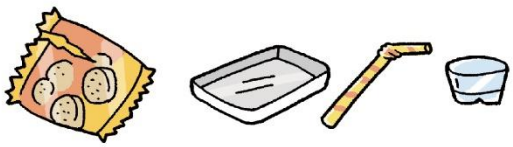
上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べすすめます。



食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。

海を汚す プラスチックごみ

海に流れ出たプラスチックごみは、紫外線などで細かく砕かれてマイクロプラスチック（５mm以下）となり、海洋汚染の原因になっています。このマイクロプラスチックは有害な物質を吸着しやすく、これを食べた魚介類を人間が食べるため、人体への影響が心配されています。わたしたちにできることは、プラスチックごみを減らし、きちんと分別して捨てることです。