



給食だより

令和 8年10月 1日
青ヶ島村立青ヶ島小学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 安田 隆人

さわやかな秋の風が心地よい季節となりました。秋は「食欲の秋」、「スポーツの秋」と言われるように、食事やスポーツを楽しむのによい季節です。旬の食べ物はおいしいだけではなく、体に必要な栄養も多く含まれています。旬の食べ物を味わいながらしっかりと体を動かし、体調に気を付けて元気に過ごしていきましょう。

10月の給食目標：食事の作法を守ろう

食事の作法は、周りの人と気持ちよく食べるために大切なルールです。「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶、食べ物を大切に、よく噛んで食べるなど、一人ひとりの心がけによって食事の時間はより良いものとなります。みんなで作法を守り、笑顔あふれる食事の時間にしましょう！

食べるときに気をつけること

おはしは正しく持とう



下の箸は動かさず、上の箸だけを動かす。

おわんは手に持とう



手で持てるおわんはしっかりと持つ。

背筋を伸ばして食べよう



背筋を伸ばし、肘を付けないで食べる。

大きなお皿は片手で押さえよう



手で持てないお皿は押さえる。

！ 食べるときに気をつけること



- ・食べやすい大きさにしてから口にに入れる。
- ・口を開けながら食べない。
- ・掻き込むような早食いはせずに、ゆっくりと食べる。

あき みかく し 秋の味覚を知ろう！

あき
秋は、さつまいもやかぼちゃ、
さん まくだもの おお しよくざい しゅん むか
秋刀魚、果物など多くの食材が旬を迎
きせつ
える季節です！

しゅん しよくざい きせつ
旬の食材は、その季節ならではの
たの みりよく
いしさを楽しめるのも魅力です。10
がつ きゅうしよく あき しゅん しよくざい と
月の給食でも、秋が旬の食材を取り
い こんだて しゅん しよくざい
入れています。どの献立に旬の食材が
つか さが
使われているか探してください！



きゅうしよくしつ し 給食室からのお知らせ

がつ ありうらたけし がつ なるみ か え めい ちょうりいん かにゆう
9月から有浦健さん、10月から鳴海加絵さんの2名が調理員として加入しました。
ふた り わか きゅうしよくしついちどう おも まいにち きゅうしよく
お二人を迎えることができ、給食室一同とてもうれしく思っています。毎日の給食は、
ちょうりいん こえ か あ きょうりよく あたら
調理員のみなさんで声を掛け合い、協力しながらつくっています。これからは新しいお
ふた り くわ いっしょ こども えがお きゅうしよく
二人にも加わっていただき、一緒に子供たちの「おいしい！」の笑顔につながる給食をつ
くっていきたいと思います。

こんご こども あんしん あんぜん きゅうしよく とど
今後も、子供たちに安心・安全でおいしい給食を届けていきます。

がつ 9月のキャロットスター

こんげつ がつきさいしょ ひ ぜんたい ほしがた にんじん い
今月は、2学期最初の「キャロットスターの日」です！、全体で2つの星形の人参を入れました。
みごと あ しょうがつこう ふくこうちよう しょうがつこう せんせい ふたり
見事当たったのは、小学校の副校長と小学校の先生の2人でした！