

# 9月



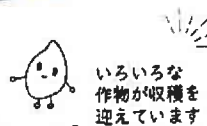
## 給食たより



### 身につけたい 食事のマナー

物を口に入れたまま  
しゃべらない

一緒に食べている人を不快に  
させてしまう行為の一つです。  
食事中の会話は愉しみつつ、  
口の中に食べ物が入っている  
状態でおしゃべりをしない  
ことを小さい頃から  
教えてあげてください。  
口の中に入れる量や、  
よく噛んで食べることも  
同時に身につけられるように  
サポートしてあげてください。



いろいろな種類の新米が  
出回る時期になりました。  
新米は普通のお米より水分を  
多く含み、香りがよく  
粘りが強いのが特徴です。  
お米を炊いてご飯として  
食べるほか、粉にしたり、  
発酵させたり、様々な食べ方  
で食べられています。

### 食欲の秋だ！

新米



「好き」なものがもっと増えたらいいな  
「嫌い」なものが少しでも減ったらいいな

実りいっぱいのお秋



なんでも食べられる  
ことが  
大切な理由



豊かな時代において、  
いくつか食べられないもの  
があっても、栄養面に大きな  
問題が出るわけではありません。  
しかし、  
より多くの種類のもを食べる  
ことができれば  
より様々な栄養素を摂取できる  
可能性が増えますね。



秋の味覚  
The taste of the autumn

### こどもが嫌いな野 菜ランキング

- №1 ゴーヤ
- №2 どうがらし
- №3 ピーマン

苦味や辛味の強い野菜は  
子どもにとって苦手になりやすい  
傾向があります。  
ゴーヤやピーマンは  
火を入れることで甘味を引き出し  
て食べやすくなります。  
食経験を増やして、  
「食べた事が無いから嫌い」を  
防ぎ、繰り返し多くの味覚を経験  
し、「なじみのある味」にして  
「好き！」にしましょう。

出典：「2020年子どもが嫌いな野菜」  
タキイ種苗㈱



9月1日は

### 防災の日



災害時には、ライフラインや物流が停止し  
食糧品が手に入らなくなる場合もあるので、  
各家庭で非常食や備品を  
備えておく必要があります。  
農林水産省では、ライフラインの復旧に  
1週間以上要するケースが多くみられるため、  
最低でも3日分から1週間分の家族人数分の  
備えを呼び掛けています。  
この機会に見直しをしてみませんか？

マナーを教える時に  
厳しい言い方をしないように、  
「～こうするといいよ」  
と理由と共にやさしく伝えて  
あげてください。  
「知らない」「できない」  
だけで悪気がありマナー違反を  
しているわけではありません。  
注意された理由とマナーの意味  
を理解できれば、食事時間を  
存分に楽しむことができます。

