



給食指導目標○  
 食事のマナーを考えよう  
 ○食に関する指導○  
 季節の食べ物について知ろう

嘉手納町立学校共同調理場  
 ☎ 956-3107

朝夕と涼しくなり季節の移り変わりを感じるこの頃。日中との温度差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。インフルエンザやコロナも流行っていますので、健康管理に気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物・魚などおいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいでしょう。

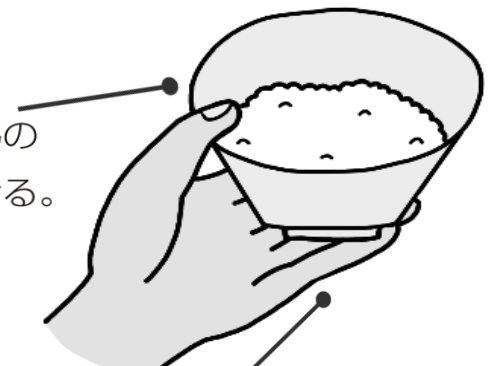
## 食事のマナーを考えよう

沖縄の黄金言葉(ことわざ)に「やーなれ〜、ふかなれ〜」という言葉があります。家でやっていることは、外でも習慣として出てしまう。だらしない習慣も、行儀の良い習慣も出てくるという意味です。心当たりがあるという人は多いのではないのでしょうか…給食時間の子ども達の様子も様々です。親が子どもに対して、マナーを守れるような人になってほしい。大人になって恥ずかしい思いをしないようにという想いからできた黄金言葉のように思います。

体は料理の方に  
むけて



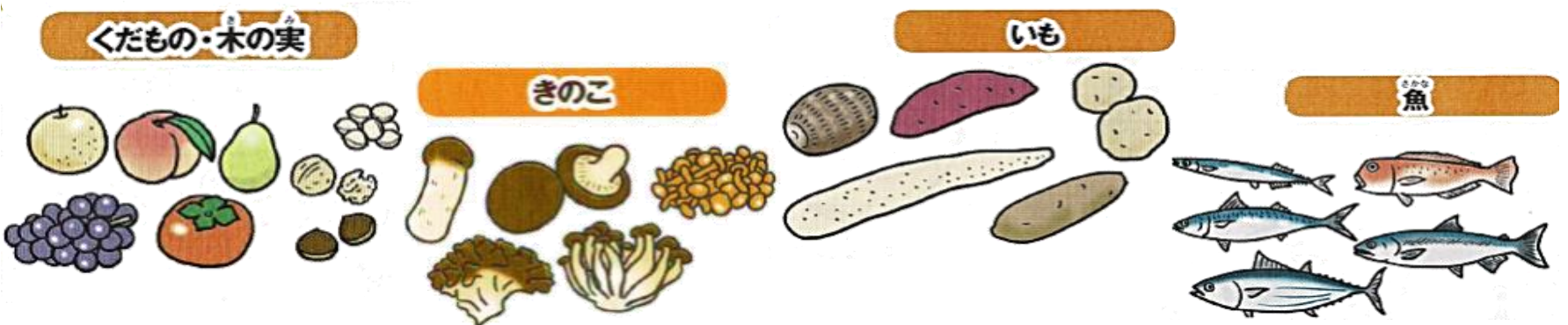
親指をわんの  
へりにかける。



糸底の下に、ほかの  
4本の指をそろえて置く。

## 季節の食べ物について知ろう

「食欲の秋」お米に野菜・くだもの・魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とはその食べ物がたくさんとれるうえに、1年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が1年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。



### ★今月のうちなーむん★

給食で使われる県産品を紹介します!! ※天候等によって産地が変更になる場合もあります。

