

しよく いく
食育 つうしん



がつごう
10月号

令和5年10月2日
 茨木市立山手台小学校
 栄養教諭 栗原 佳菜子

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類など今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

あさ

朝ごはんをしっかりたべよう！

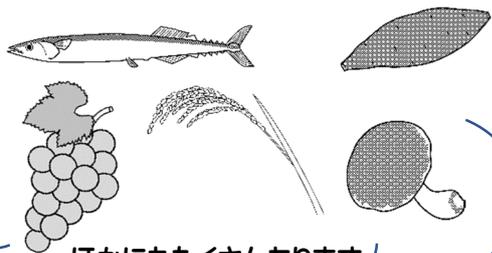
9月の二測定のときに朝ごはんについてのお話を全学年にしました。1学期に行った生活アツプ週間の結果をもとに朝ごはんの役割やどんな朝ごはんが良いかなどのお話をしました。学習や体を動かすためには朝ごはんの力が必要です。これからもしっかりと朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



秋の味覚を楽しもう！

秋は、日本の食生活に欠かせないお米が収穫される季節です。また、ぶどうやりんごなどの果物、さつまいも、しいたけ、さんまなどが旬をむかえます。学校で育てているお米やさつまいももおおきくなり、収穫が待ち遠しいですね。

あき しゆん た
秋が旬の食べもの



ほかにもたくさんあります

ねんせい
1年生のさつまいも



おお
大きくなってきましたね



ねんせい こめ
5年生のお米

食育ピクトグラムを 知っていますか？



「食育ピクトグラム」とは、食育の取り組みを誰にでもわかりやすく伝えるために作られた絵文字です。

給食のときに考えたいテーマは…



★よくかんで食べよう

よくかんで食べると、虫菌を予防したり、食べ物の消化を助けたり、身体にとっていいことがたくさんあります。また、よくかむことで、食感や味を楽しむこともできます。給食もよくかんで、味わって食べてくださいね。



★食べのこしをなくそう

給食の食べのこしは、ほとんどがゴミとして捨てられてしまいます。食べれば栄養になる給食が、ゴミとして捨てられるのは、もったいないですね。自分たちの身体の成長のためにも、環境のためにも、食べのこしを減らしましょう。



★和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理など、昔から伝わる日本の食文化を大切にしていきましょう。昨年と今年は、「日本の味めぐり」として毎月いろいろな地域の郷土料理を給食で取り入れています。



給食の前後には、石けんで手をきれいに洗いましょう！

