

食育だより

~10月号~

令和6年10月1日
No.6

山湯小学校

毎月19日は
食育の日

さいきん 最近は、だいぶ涼しくなり過ぎやすくなりましたね。あき 秋といえば「読書の秋」「スポーツの秋」などと言われますが、しよくよく あき わす 食欲の秋も忘れてはいけませんね。この言葉は、あき おお さくもつ みの しよくよく ま い み つか は、秋には多くの作物が実り、食欲が増すという意味で使われています。あき しゆん 秋に旬をむかえる食材には、「さといも」「れんこん」「さつまいも」「りんご」などがあります。おいしい食材をたくさん食べて、今月も元気にすごしましょう。

●こんげつのめあて●

あとかたづ 後片付けをきちんとしよう



あとかたづ きちんと後片付けできていますか？

かくにん 確認ポイント

●食器やはしは、きちんときれいに食器かごや、はしかごに返しましょう。

しよくき なか た もの のこ 食器の中に食べ物が残ったまま、返していませんか？

●残したものは、食缶やボールにまとめましょう。

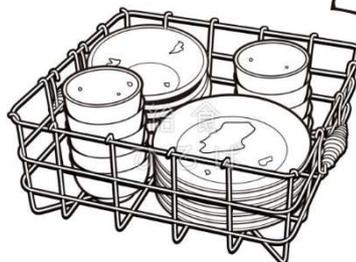
●牛乳びんは、倒さないようにそろえて返しましょう。

●ごみは、ごみ袋へ。しっかり口をしぼってごみ箱に捨てましょう。

●配膳台は、きれいにふきましょう。



ふ かせ 振り返ってみましょう！



あとかたづ 後片付けも、だいじ 大事な食事のマナーです。また、みなさんがきょうりよく 協力してくれること

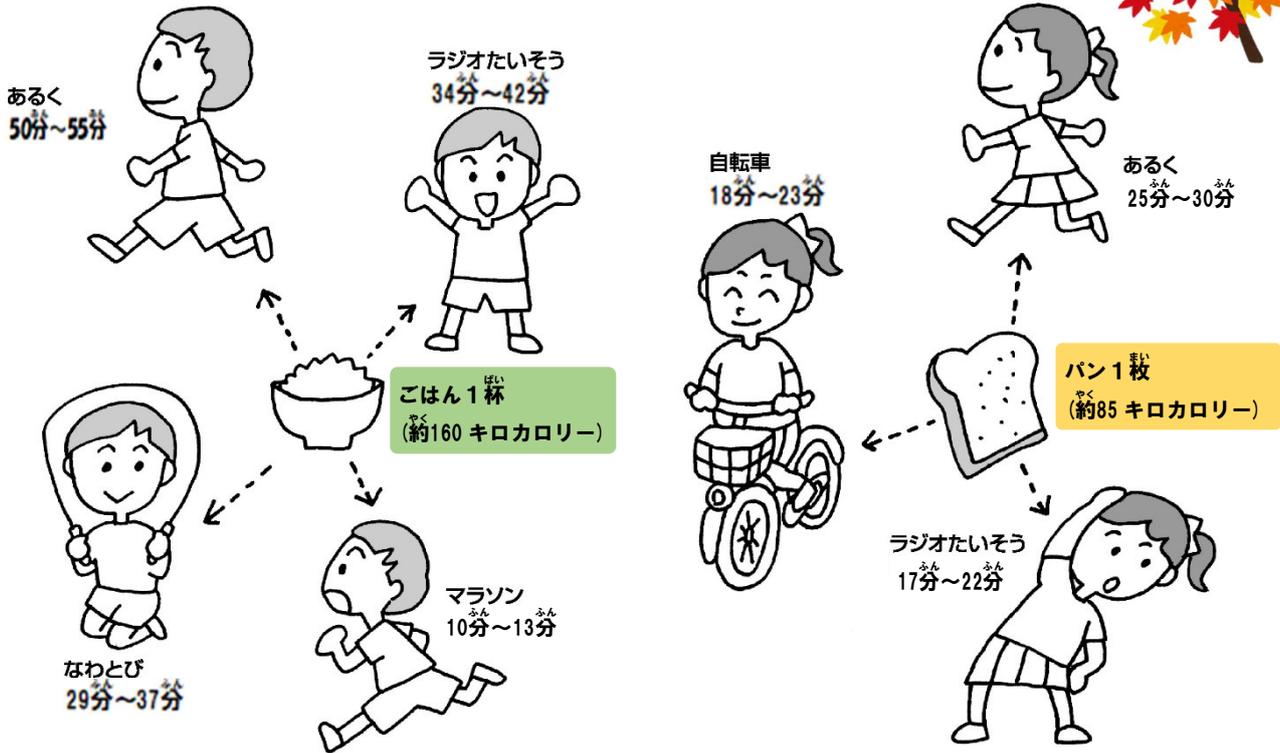
で、ちようりいん 調理員さんのあとかたづ 後片付けが助かります。あとかたづ 後片付けを通して、「ごちそうさま」の

かんしゃ 感謝の気持ちをつた 伝えましょう。

● 「スポーツの秋」に運動をしませんか？

気温も涼しくなり、気持ちのよい秋晴れの10月は運動をするのに一番よい季節ですね。また、今月はふれあいハイキングもあります。運動するのに必要なエネルギーや、たくさん運動のできる強い体を作るための栄養をご紹介します。

2. これぐらい運動できます

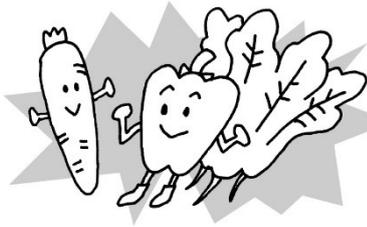


1. 運動のできる強い体を作しましょう

ごはんやパンは、体を動かすエネルギーになる「黄色の食品」です。しかし、そればかりたべていても運動はできません。血や肉になる「赤の食品」や体の調子を整える「緑の食品」もバランスよく食べることが大切です。それに加え、「カルシウムを多く含む食品」も一緒にとると強い骨を作ることができます。



ちにく
血や肉になる
「赤の食品」



からだ ちょうし とどの
体の調子を整える
「黄色の食品」



つよ ほね つく
強い骨を作る
「カルシウムを多く含む食品」

