



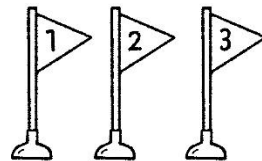
食育

だより 10月



八尾市立大正小学校 令和7年 10月

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝

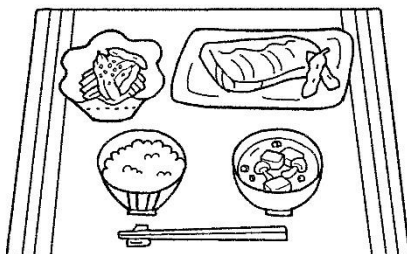
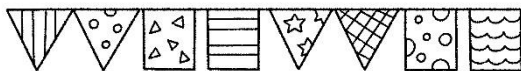


朝ごはん



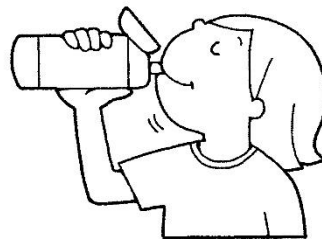
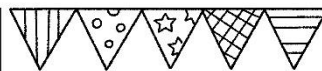
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることでいろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



大切にしたい もったいないの心



捨てればゴミ、食べたら栄養

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。



たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

きょうどりょうり
郷土料理

きゅうしょく にほん きょうどりょうり しょうかい
給食で『日本の郷土料理』を紹介します。
きょうどりょうり かくちいき さんぶつ かつよう ふうど
郷土料理は、各地域の産物を利用して、風土にあった
た もの う つ 食べ物として受け継がれています。

がつ しずおかけん
10月は静岡県です。

29日(水)・おざく

さといも だいこん やさい じる に しるもの
里芋・大根・にんじんなどの野菜をだし汁としょうゆで煮た汁物です。
やさい き つく よ
野菜をざくざく切って作るので「おざく」と呼ばれるようになった
そうです。

・あべかわもち



ゆとお やわ こ
つきたてのおもちや湯通しして柔らかくなったおもちにきな粉と
さとう
砂糖をかけたものです。
しずおかけん なが あべかわ なつ
静岡県を流れる安倍川にちなんで名付けられたそうです。

きゅうしょくしつ
給食室のひみつ

きゅうしょくしつ ようす すこ
給食室の様子を少し
しょうかい
ずつ紹介していきます。



こんげつ や もの お もの しょう
今月は、焼き物や蒸し物に使用
する「スチームコンベクション
オープン」を紹介します。



だい
2台あって、1台あたり20
まい
枚のプレートを入れて焼くこ
とができます。蒸気も出せるの
で、蒸し焼きも得意です。



ウィンナーやサバを焼いたり、
ひ とお やさい したしより
火の通りにくい野菜の下処理
にも使います。