



しょく
食

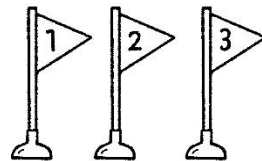
いく
育

だより 10月



八尾市立大正小学校 令和8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

はやお
早起き



はやね
早寝

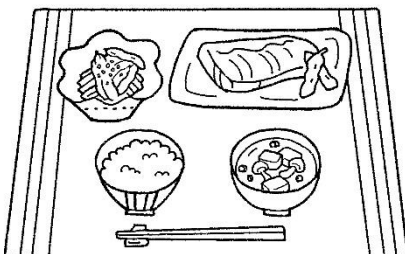


あさ
朝ごはん



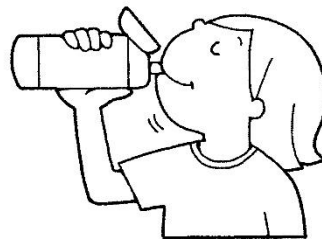
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

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食べると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

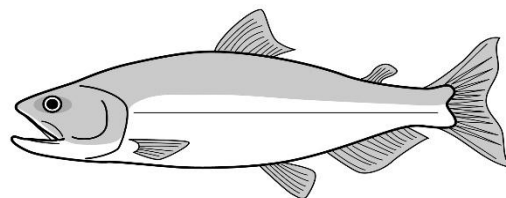
10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。



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。

さかな た
魚を食べよう！！



10月は鮭です。

鮭は体長60～80cmほどになる大きな魚で、生まれた川を目指して何千kmも旅をすることで知られています。秋から冬に旬を迎え、脂がのっておいしくなります。

鮭の身は赤やオレンジ色をしています。実は白身魚の仲間です。身が赤く見えるのは、エサとして食べているエビやカニに含まれる赤い色素が体にたまるためです。

体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。また歯や骨を丈夫にするビタミンD、脳の働きを助けるDHAやEPAも含まれます。

7日（水）鮭のみそマヨ焼きが給食に出ます。

給食室のひみつ

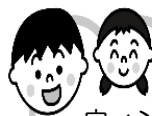
給食室の様子を少しずつ紹介していきます。



今日は、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。



2台あって、1台当たり20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、火の通りにくい野菜の下処理にも使います。