

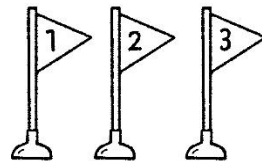


食育だより 10月



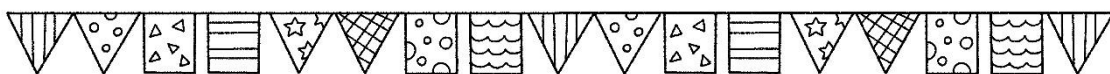
八尾市立大正小学校 令和6年10月

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

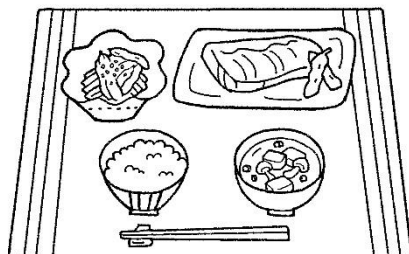
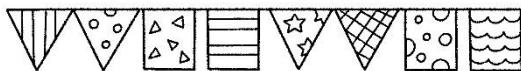


朝ごはん



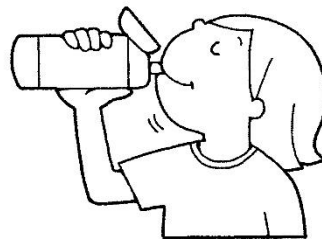
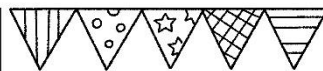
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、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。

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、令和2年度に年間約522万トン発生しています。これは、国民1人当たりで考えると、毎日おにぎり1個（約113g）をすてている計算です。

日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロスを減らすことに取り組んでみませんか？

しよくいく
食育クイズ ??

かん げんりょう さかな
Q ツナ缶の原料にならない魚はどれでしょう？



- ①イワシ
- ②カツオ
- ③マグロ

いいですが、ツナ缶にはカツオも使われています。
 こたえ: ① ※ツナは英語でマグロ類のことを

こうきゅうひん
Q クロマグロはとてもおいしく、高級品である
 ことから「海の〇〇〇」とよばれます。
 〇〇〇に入る言葉はなんでしょう？



- ①パール
- ②ダイヤ
- ③コバン

こたえ: ② ※貴重な高級品であることから
 「海のダイヤ」「鯛のダイヤ」などと呼ばれます。

きゅうしよくしつ
給食室のひみつ
 きゅうしよくしつ 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。

こんけつ やものむものしように
 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」を紹介いたします。

だい
 2台あって、1台あたり20
 まい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
 しょうき だ
 で、蒸し焼きも得意です。



ウィンナーやサバを焼いたり、
 ひとおりの野菜の下処理
 にも使います。