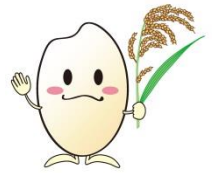




食育だより 10月号

令和元年10月 白山市立北陽小学校



さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい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。

新米の季節です!

お米は炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。お米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB₁も含まれています。

かむ習慣がつく

ゆっくり消化吸収される

量の割にヘルシー

どんな料理にもあう



給食のごはんは、10月から新米です! ツヤツヤで真っ白な新米を、よ〜く味わっていただきましょう!!

秋においしい食べ物なあに?

さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。



さんま【秋刀魚】

新鮮なさんまは尾をもつと刀のようにすっと立ちます。体によいあぶらがたくさんふくまれています。大きいものほどあぶらがのっています。



りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかにやさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。



きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前のきのこが出てくるかな?



さけ【鮭】

川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むためにまた生まれた川に戻ってきます。さけにも体によいあぶらがたくさんふくまれています。





早ね・早おき・朝ごはんプロジェクトの結果について

運動会前の5日間、早ね・早おき・朝ごはんプロジェクトの取り組み、ご協力ありがとうございました。たくさんの北陽っ子が、がんばっていました！
銅メダル・銀メダルの子は、もう少し**早くねる**ことをがんばるとよかったですね！

10月には持久走の取り組みがあります。元気にたくさん走れるよう、
これからも早ね・早おき・朝ごはんを意識した生活をしていきましょう。
ご家庭での協力を、これからもよろしくお願いいたします。