

もいもい

しょくいく
～食育だより～

10月号 かいどうしょうがっこう 2021

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

ほごしや かた よ
保護者の方と読んでくださいね

まだまだ、暑い日がありますが、本格的な「秋」の時期になりました。「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」など、秋は食べ物がおいしい季節です。秋が旬の食べ物を知り、上手に食べて健康なからだをつくりましょう。

10月のもくひょう

ただ じょうず た かた
正しく上手な食べ方をしよう



やらないように注意をして食べましょう!

かまずに急いで食べる



がちゃがちゃと食器の音を立てる



ひじをついて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中に話をする

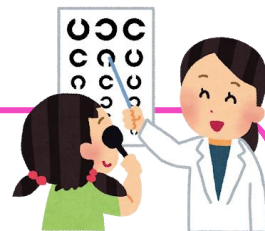


食事のマナーを守ることは、みんなで楽しく食べるために大切です。

自然の恵みである食べ物への感謝、食事を提供されるまでに関わったすべての人への感謝を忘れずに、食事をしましょう。

ご家庭でも食事マナーについて、話題にするなど、ご協力をお願いします。

め よ 目に良いにんだて



がつとう か め あいご
10月10日は「目の愛護デー」です。

がつようか きゅうしよく ち いき がっこうえんとういつ め よ こんだて とうじょう
10月8日の給食には、地域学校園統一で目に良い献立が登場します。

しりよくかいふく こうか た もの しょうかい
<視力回復に効果のある食べ物を紹介します。>

<ビタミンA>

- ・うなぎ
- ・にんじん
- ・にら
- ・ほうれんそう
- ・かぼちゃ など

<ビタミンC>

- ・ブロッコリー
- ・オレンジ
- ・カリフラワー
- ・キウイ など

<ビタミンE>

- ・アーモンド
- ・かぼちゃ など

<アントシアニン>

- ・ブルーベリー など



しょくよく あき 食欲の秋

あき 秋は、たくさんの食 材が収 穫され、
しゅん じ き むか きゅうしよく とうじょう
旬の時期を迎えます。給 食 にも登 場
する秋の味覚を 紹 介します。

さつまいも

あき や いも た
秋は焼き芋が食 べ
たくなる季節です
ね。



きのこ

いま いちねんじゅう た
今では1年中食
べられますが、旬
は秋です。



くり

あき きいろの くり
鮮やかな黄色の菓
子は秋ならではの
味覚です。



かぼちゃ

ビタミンAを多く
ふく かんぜん じゅく
含み、完全に熟し
てから食 べるので
あきごろ しゅん
秋頃が旬です。



こめ

にほんじん しょく
日本人にとっての主 食であり、食
ぶんかをつくってきたものです。

しんまい きせつ
新米の季節ですね！

11月の収 穫祝 い 献立にみんなの
しゅうかく お米で、ご飯を炊 きます。
お楽しみに！



HAPPY HALLOWEEN

ハロウィンは、あき しゅうかくを お祝いし、せんぞの 霊を
お迎えするとともに悪 霊を追い払うお祭りで、日本
でいえばお盆にあたる行事になります。現在は10
月31日がハロウィンとして定着していますが、
せいかく きかんは10月31日～
11月2日です。