

もいもい

しょくいく
～食育だより～

10月号 海道小学校 2017. 10. 2

ほごしや かた よ
保護者の方と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

あつ うんどうかい お すず
暑かった運動会も終わりだんだんと涼しくなってきました。さあ、いよいよ本格的な「秋」ですね。
しょくよく あき みの あき しゅうかく あき こ
「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」を子どもたちとともに十分に満喫していきたいとおもいます。
あき しゅん た もの し じょうず た けんこう
秋の旬な食べ物を知り、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



ちゅうい た
やらないように注意をして食べましょう!

口に食べ物が入ったまま
おしゃべりをする



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



食事中にふさわしくない
話をする



しょくじ まち たの た たいせつ
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。

しぜん めぐ た もの かんしゃ しょくじ つく ひと かんしゃ あらわ
自然の恵みである食べ物への感謝、食事を作ってくれる人への感謝を表すことであるとい
かくにん
うことを確認しましょう。

かてい しょくじ きょうりやく ねが
ご家庭でも食事マナーのご協力をお願いします。

がつ とちぎしょくいくすいしんげっかん
10月は、栃木食育推進月間です。

がつ だい にちようび かてい ひ にち かぞく しょくいく ひ みの あき しゆん
10月の第3日曜日(家庭の日)である15日は家族で食育の日です。実りの秋に、旬の
のうさんぶつ あじ わたし しょく あらた かんが
農産物を味わいながら、私たちの「食」について改めて考えてみましょう。



目に良いこんにだて

がつ か め あいこ
10月10日は「目の愛護デー」です。

がつ か きゆうしょく ちいきがっこうえんどういつ め よ こんにだて どうじよう
10月6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。

しりょくかいふく 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



<豊郷なかよしメニュー実施>

がつ にち とよさと
9月12日は豊郷なかよしメニューでした。今回は海道小が献立作成をしました。

しゅしょく
主食：じゃがいもの炊き込みご飯

の もの きゆうにゅう
飲み物：牛乳

しゅさい
主菜：にらまんじゅう

ふくさい す もの
副菜：きゅうりの酢のもの

しるもの みそしる
汁物：なすの味噌汁

デザート：梨

いなみ そだ
稲見さんが育て

なし
た梨です。



10月に豊郷地区で採れる野菜



<ぎょうざ飯献立>

めしこんにだて
がっきしぎょうしき ひ しなひ しょうちゅうがっこう
2学期始業式の日、市内の小中学校
ぜんこう
全校でぎょうざ飯献立を実施しています。

こんにだて しっし
今年度も10月12日の始業式に地域
こんねんど がつ にち しぎょうしき ちいき
学校園統一のメニューでぎょうざ飯を実施
がっこうえんどういつ
します。