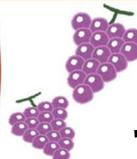




食育だより

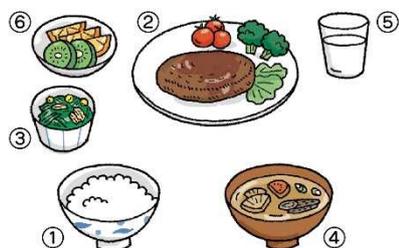


10月号
上戸祭小学校

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と秋はいろいろ取り組むのによい季節です。10月21日はチャレンジです。練習の成果を出し切れるよう、しっかり食事をとって体調を整えていきましょう！

また、10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいかを考えてぜひ実践しましょう。まずは、給食を残さず食べることから始めてみませんか？

大切なのは 栄養バランス



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

食べられるのに捨てられる 食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買う、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



10月27日(金)十三夜



十三夜は栗や豆を供えるので、別名「栗名月」や「豆名月」ともいいます。どちらも美しい月をながめながら、豊かな秋の美りに感謝する、日本の伝統行事です。秋の虫の声を聴きながら、夜空の月を眺めてみてはいかがでしょうか？

1年生と4年生が遠足なので十三夜献立は10月26日に実施します。お楽しみに！



食育だより

特別号
上戸祭小学校



★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。

おにぎりの日は…11月8日(水)です!



みなさんは、自分でおにぎりを作ったことがありますか？11月8日(水)は、おにぎりの日です。どんな具にしようかな？どんな形にしようかな？おうちの人とお話しながら決めてください。

そして、できる人はぜひ自分で作って学校へ持ってきてみましょう！



11月8日(水)×ニュー



おかずは給食から出ます!

- ・牛乳 ・鶏肉のから揚げ ・磯辺あえ
- ・なめこのみそ汁



※おにぎりだけ家から持参してください!

ちゅうい

※注意※

①食べられる量のおにぎりにする。



②おにぎりの具には生ものを入れない。(いくら・たらこなど)

おにぎりの握り方

形は、大きくわけて「三角形」「たわら形」「まる形」の3種類にわけられます。形は自分で好きな形に握ってください。一般的に関東は、三角形かまる形で、関西の方はたわら形が多いと言われていますが、特にルールはありません。



お茶碗にごはんをよそる



ラップの上にごはんを乗せ、具を入れる



ラップごと、ごはんを握る



みんなが、おいしいおにぎりを握ってくるのを楽しみにしています!