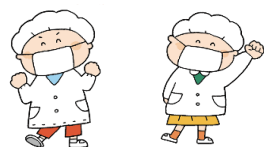


食育だより

10月

瑞穂野南小学校
令和6年10月号

朝夕涼しくなり秋らしさがそこかしこに感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と楽しみが多い季節です。規則正しい生活で体調を整え、充実した日々を過ごしましょう。



ねんせいおやこきゅうしょく 1年生親子給食

コロナの影響で、長らく親子給食が中断されていましたが、昨年度から再開しました。

今年は9月19日（木）に多くの保護者の皆様にご出席いただき、ランチルームにて、子ども達と和やかな雰囲気の中、会食を楽しみました。

◇ 当日の給食 ◇

- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の香味焼き
- ・磯辺和え
- ・韓国風みそ汁



食べる前に当番にお礼を言います



気をつけて運ぼうね



みんなで「いただきます」



おうちのひとと食べる給食おいしいな

保護者からの感想

- うちの子は給食が大好きです。家では食べない料理も給食では食べています。
- 配膳している姿や、皆と楽しそうに食事をしている姿を見られて良かったです。
- 苦手な野菜も学校では食べていて驚きました。給食はありがたいです。
- 炊きたてのご飯や出来立ての料理が食べられ美味しかったです。
- かつお節でだしを取っていると聞き驚きました。塩分2gなのに薄味に感じませんでした。
- 栄養バランスのとれたメニューでおいしかったです。給食を手本に家でも作ってみたいと思いました。

☆ たくさんご感想をお寄せいただきありがとうございました。

あき秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、よく「食欲の秋」といわれます。でも、おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。



おやつ^{た かた かんが}の食べ方を考えてみよう



間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもいいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

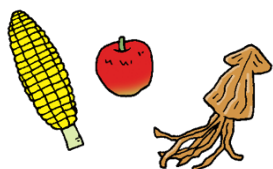
その間食^{かんしょく}、もしかして……

とうぶん
糖分

とりすぎ !?



チョコレートや清涼飲料^{せいりょういんりょう}、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病^{とうにょうびょう}、脂肪肝^{しぼうかん}、むし歯などの原因になります。



ししつ
脂質

とりすぎ !?



スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症^{しじついじょうしょう}のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めめます。



おやつと上手につき合うための 3つのポイント

普段^{ふだん}、どんなふうにおやつを食べていますか。3つのポイントに気をつけましょう。

てきど りょう かんが
適度な量を考えよう



じかん かんが
時間を考えよう



た あと
食べた後はうがいや
は 歯みがきをしよう



9月の放射性物質検査結果

9月12日に使用した「小松菜」ですが、検査結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。次回^{じかい}は10月30日を予定しています。なお、検査結果は翌月の「食育だより」でお知らせします。