10月 食育だより

西原小学校
令和８年　給食係

お子さんと一緒にお読みください

まだ暑い日もありますが，季節はもう秋です。秋は「スポーツの秋」や「実りの秋」と言われます。いろいろな食べ物が収穫できる季節です。しっかり食べて，元気に運動し，丈夫な身体をつくりましょう。

健康づくりに欠かせない朝食

１日の活力のもとになる



朝食を食べると，朝からしっかり活動できます。

頭の働きがよくなる



朝食には，体全体を目覚めさせる働きがあり，脳も目覚めて活発に動き始めます。

生活リズムをととのえる



朝食をきちんと食べることで，昼食と夕食も決まった時間に食べられるようになります。

太りすぎの予防になる



きちんと朝食を食べれば，お腹が空いたころに昼食になるので，食べすぎることが少なくなります。

一条地域学校園，郷土料理，京都府献立がでました！

一条地域学校園で取り組んでいる郷土料理ですが，今回は京都府の献立でした。油揚げがたっぷり入った具を卵でとじた「衣笠丼」は，京都の衣笠山をイメージして作られたご当地丼です。汁物は，小豆や色々な野菜が入った「いとこ汁」で名前の由来は諸説あるようですが，小豆と野菜が畑で採れるので「いとこ関係」にあると言う説や，硬い材料を順番に（追い追い）入れることから「いとこ汁」と言う説があるそうです。デザートの抹茶プリンは，甘い豆乳ソースがかかっていて抹茶が苦手な児童も「おいしい」と言って食べている姿が見られました。



10月10日は目の愛護デー

数字の 10 を横に倒すと「まゆげと目」の形に見えることから，１０月10日は「目の愛護デー」です。大切な目を守るために，スマホやタブレットの使用を少しお休みしてみるのはどうでしょうか？ご家庭でも，ぜひ目の健康について触れてみてください。

10月は食育マナー月間です

お箸を正しく持てていますか？お箸は，「はさむ」「切る」「混ぜる」など，色々な使い方ができます。正しく持って，お箸を使いこなしましょう。また，食器を持って食べる事やお皿を置く位置など，確認してみましょう。ご家庭での食事の際も，お箸の持ち方など話題にしていただけたらと思います。