

10月食育だより

令和6年9月25日

高鍋東小学校 栄養教諭



^{にちちゆう きおん たか ひ つづ} まだまだ日中は気温の高い日が続きますが、^{ふ かぜ}吹く風に秋を感じるようになりました。^{あさゆう}朝夕はだいぶ涼しくなりましたね。^{きせつ か わり め きおん さ}季節の変わり目は気温の差があり、^{たいちよう}体調をくずしやすくなります。10月^{うんどうかい よてい}は運動会が予定されていて、^{まいにち れんしゆう}毎日のように練習があります。^{あさ ひる ゆう}朝、昼、夕の食事をしっかり食べて、^{はやね はやお}早寝、早起きで^{たいちよう との}体調を整えましょう。



食べ物を大切にしよう

みなさんは、^{きゆうしよく}給食できらいな食べ物や料理が出たら、^{た もの りようり}どうしていただきますか？^{のこ}残さず食べていますか？もしかしたら、^{のこ}残してしまったことがあるかもしれませんね。ひとりが^{のこ りよう すこ}残す量は少しでも、それがクラスのみんなの^{ぶん}分、学校のみんなの^{ぶん}分と集まると、^{りよう}たくさんの量の食べ物^{のこ}が捨てられることになります。

^{きゆうしよく}給食は、みなさんが^{まいにちげんき}毎日元気に過ごせるように、^{からだ おお}体が大きくなるのに必要な^{えいよう}栄養や病気に負けない^{からだ}体をつくる^{えいよう}栄養をたくさんとれるように、^{かんが}と考^{つく}えて作^{きゆうしよくしつ}っています。給食室の調理員^{ちようりいん}の方たちは、^{あつ}あとひと口^{くちた}食べよう！



^{かんが}みなさんがおいしく食べられるようにと、^{やさい}野菜の切り方や料理^{りようり}を仕上げる^{しあ}タイミングを考^{かんが}えて作^{つく}ってくださっています。^{せかい}世界には、^た食べ物がなくておなかをすかせている^{くに}国の人もいます。^{まいにち}毎日おいしく食べられることに^{かんしや}感謝して、^{のこ}なるべく残さず^た食べるように^{こころ}心がけてくれるとうれしいです。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p>  <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p>  <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p>  <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	---	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)



保護者の方へ

お子様が給食当番のときは、マスクとハンカチを忘れずに持たせてください。よろしくお願いいたします。

つれるかな? 秋においしいお魚クイズ

うみ なか あき しゅるい さかな およ
海の中に、秋においしい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれどの魚をつりたいのかな?

ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。



Q1

さかなへん あお か さかな
魚編に青(青)で「鯖」と書く魚だよ。
くさ 腐りやすいけれど、秋から冬にかけて
あぶら 脂がのってうま味があり、みそ煮や
や 焼き魚にするととてもおいしい。



Q2

みなみ うみ にほん はや
南の海から日本にやってくる、速いス
ちようきより およ さかな はる
ピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と
あき しゅん ほ かこう
秋に旬があって、干して加工すれば、だしにもなる。



Q3

かんじ 漢字で「秋刀魚」と
か あき みかく ゆうめい さかな
書く、秋の味覚として有名な魚だよ。
くちさき きいろ しんせん びきまる
口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと
しお や た
と塩焼きにしてよく食べられている。

秋刀魚



Q4

かわ う うみ そだ さかな あき かわ
川で生まれ海で育つ魚で、秋に川に
もど たまご う せかいじゅう た
戻って卵を産むよ。世界中で食べら
れている人気の魚で、日本では卵も
た
食べられている。



Q5

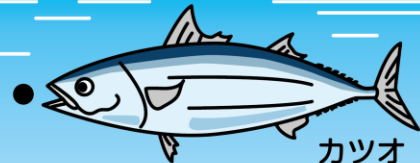
かいてい すな もぐ め だ
海底の砂に潜って、目だけを出して
かく しるみざかな さ
隠れている魚だよ。白身魚で、刺し
み に
身や煮つけ、フライなど、どんな
りょうり た
料理でもおいしく食べられる。



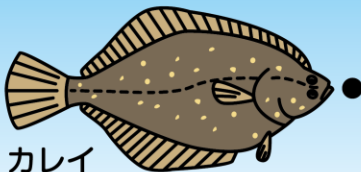
サンマ



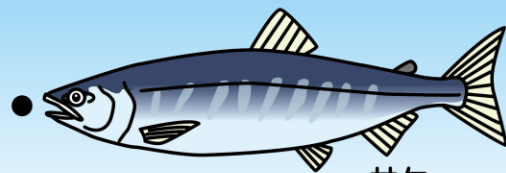
サバ



カツオ



カレイ



サケ

こたえ

Q1-サバ Q2-カツオ Q3-サンマ Q4-サケ Q5-カレイ