

きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 島崎聡子
令和元年9月30日

<今月の給食目標> 正しい食器の位置で食べよう

暑さがやわらぎ、秋の訪れを感じさせるようになりました。読書の秋、芸術の秋・・・何をやるにもよい季節です。爽やかに、元気に秋を楽しみたいですね。

秋を楽しみ、味わいましょう



～運動の効用～

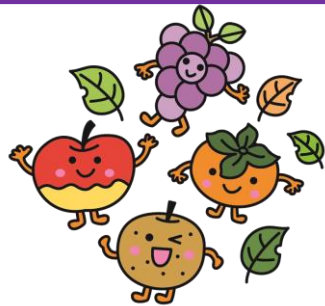
- ・体の成長や発達を促す
- ・体力や回復力の向上
- ・生活習慣病のリスクの減少
- ・危険からの回避能力を養う
- ・生涯の運動習慣の基礎となる

スポーツの秋



他にも、心肺機能を高めたりストレス解消になったりと、運動は、体にとっても心にとってもいいことづくめ。天候に恵まれたこの時期は、運動にとっても適しています。無理のない範囲で少しずつ体を動かしていきましょう。

味覚の秋



実りの秋、収穫の秋ともいわれるように秋にはおいしい食べ物がたくさん登場します。

りんごやぶどうなどの果物、秋刀魚や、鯖、鮭など秋ならではのあぶらののった魚、田んぼからは新米の便りも届くようになりました。

まさに**食欲の秋**。秋の実りに感謝して、秋ならではの美味しさを味わいましょう。

食育の秋

誰かと一緒に食べる「共食」。ご家族で食卓を囲む「共食」。一緒に料理をしたり準備をしたりする「協食」。今日一日のできごとを話す「今日食」、「おいしいね」とみんなで旬を味わう「響食」。「食」を改めて見つめなおす機会としても、よい季節だと思います。体にとってだけでなく心の栄養にもなる**食育の秋**です。



食べ物を無駄にしていますか?



食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

「食品ロス削減月間」です。

10月

<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を使い切る日を設ける。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ。</p>		<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する。</p>
<p>家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る。</p>		<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する。</p>

食育日記～3年生「バランスのよい食事」～



学級担任と栄養教諭で行った授業です。

「給食にはたくさんの食べ物が入っていてバランスがよいことがわかりました。」「苦手なものも少しずつがんばって食べようと思います。」

学習を通して、子供たちはそれぞれに、バランスよく食べるためのめあてを立てることができました。