

給食だより

令和5年
10月号

春日部市立
豊野小学校

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫量がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。運動会もありますね。よく食べ、よく運動して、心も体も実りの多い充実した秋にしていきましょう。

食欲の秋！にがてな食べ物に挑戦してみよう！

食べ物は私たちの体をつくり、生きるためのエネルギーとなるととても大切なものです。「きらいだから…」と、にがてな食べ物を避けてばかりいる人はいませんか。好ききらいをすると栄養の偏りが生じて元気が出なくなったり、体の発育に影響することもあります。そしてなにより気持ちを後ろ向きにします。

～ にがてな食べ物こくふく5ステップ！ ～

①どのようなところがにがてか、まずは言葉にしてみよう！

味？ ただ「にがて」「きらい」というだけではなく、どうしてにがてなのか考えてみよう。

食感？

香り？

見た目？

②調理法を工夫してみよう！

切り方を変えてみたり、焼いたり、煮たりと調理方法を変えることで、食べやすくなることもあるよ。

③食べ物のことをよく知ろう！

その食べ物について知ること、新しい発見があったり、親近感がわいたりして、興味が持てるかもしれません。

④自分で育てたり、収穫してみよう！

自分で育てると、愛着がわいて、収穫が待ち遠しくなりますよね。自分で収穫した食べ物はいつもよりおいしく感じますよ。

⑤「まあ、こんな感じかな…」から始めてみよう！

今はにがてでも、だんだん食べられるようになるものもあります。一度口にただけでにがてだと決めつけてしまうのではなく、チャレンジすることで、いつか本当のおいしさに出会えますよ。

さかな た 魚を食べよう！

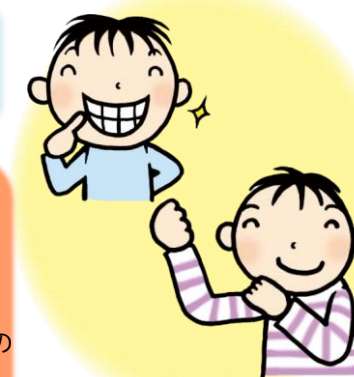


日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも皮が付いているから、骨があるから、見た目がいやといった理由で、魚というだけで食べたくないという子をよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出まわります。ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらうれしいです。

さかな えいよう 魚の栄養でパワーアップしよう！！

カルシウム
骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質
私たちの体の血や肉をつくり、魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸（DHA・EPA）
背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをする脂です。

ビタミン
魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

お知らせ

- 10月24日(火)は、就学時健康診断のため、3時間授業後下校になります。お家で昼食の準備をお願いいたします。
- 10月26日(木)は、全校お弁当の日です。給食はありませんので、お家からお弁当を持ってきたくようお願いいたします。親子で一緒にお弁当を作ったり、高学年のみなさんは自分でお弁当作りにチャレンジしてみたり、ご家庭でも食について考える機会にしていただけるとありがたいです。