



食育だより

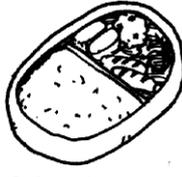
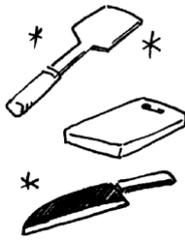
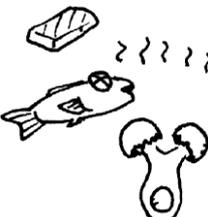
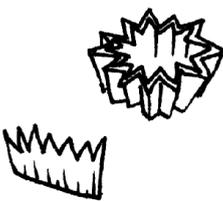


旭小学校 2013年9月号

暑かった夏もようやく終わり、ほんの少し秋の気配を感じる季節となりました。2学期も始まり、連日運動会の練習が続いていると思います。昼間はまだまだ暑く疲れている人がいるのではないのでしょうか？夜は早めに休み、疲労回復に努めましょう。

運動会のお弁当

こんなことに気をつけて！

材料・調理について			ごはんについて	
 新鮮なものを 使 い、火をよく 通 す。	 調理は当日 す る。	 手をよく洗 っ て から調理 す る。	 容器に詰め る ときは、な る べくお か ずと別 に す る。	 よく冷まし て か ら 詰 め る。
容器・包装について				
 調理器具は 清 潔 に。	 生ものは 使 わ な い。	 むれな い、通 気 性 の あ る も の に す る。	 お弁当箱は、 よ く 乾 か し て 使 う。	 冷まして か ら、ふ た を す る。

栄養バランスが一目でわかる！

お弁当の詰め方

弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

彩りも考慮すると、食欲がわきます。



給食残さず食べてるかな？

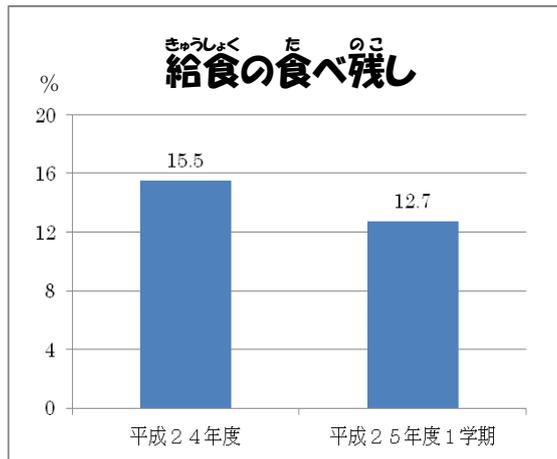
みんなのクラスの食缶、バットはいつも空っぽ

になっているかな？

給食センターでは、毎日給食の食べ残しの量ははかっています。

旭小学校の食べ残しは、昨年度は市内小学校9校の中で2番目に多く残っていました。今年度の1学期は昨年度に比べて減り、市内でも他校より食べ残しが少なくなっています。

この調子で、2学期も残さず食べてもらいたいと思います。



好き嫌いしないで 何でも食べてみよう！



いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょ

みんなが食べ残した給食は、全部捨てられてしまいます。

みんなのために
命をくれた動物
や植物。大切に
したいですね。



十五夜を月見だんごでお祝い

今年は9月19日が十五夜です。「中秋の名月」といい、この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。天候に恵まれればきれいな満月を見ることが出来ます。十五夜には月に見立てたおだんごや稲に見立てたすすき、そしてさといもやくだものなどを月にお供えして、秋の収穫を感謝します。



十五夜に
かけて、
だんごの数は
15個。



別名は
「いも名月」。
さといもを
かざります。



すすきは
お米が実った
稲穂を意味し
ています。

食育だより、食育についてご意見ご感想をお寄せください。担任または栄養教諭浅野絵梨までお願いします。本年度もよろしくお願いします。

