

10月食育だより

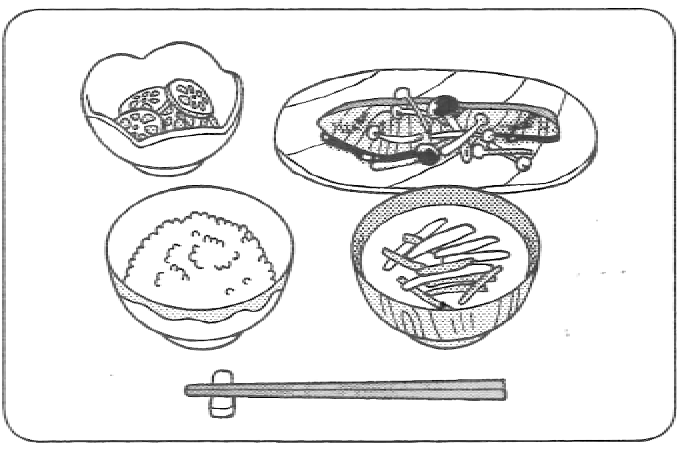


中野区立中野第一小学校

10月の体育学習発表会におきて！

心がけよう！栄養バランスのとれた食事

万全の状態^{ばんぜん じょうたい}で体育学習発表会^{たいいくがくしゅうはっぴょうかい}をむかえるため、日頃^{ひごろ}の食事^{しょくじ}から栄養^{えいよう}バランス^{かんが}を考えてみましょう。
 主食^{しゅしょく}、主菜^{しゅさい}、副菜^{ふくさい}、汁物^{じゅもの}を組み合わせると、バランス^よが良くなります。

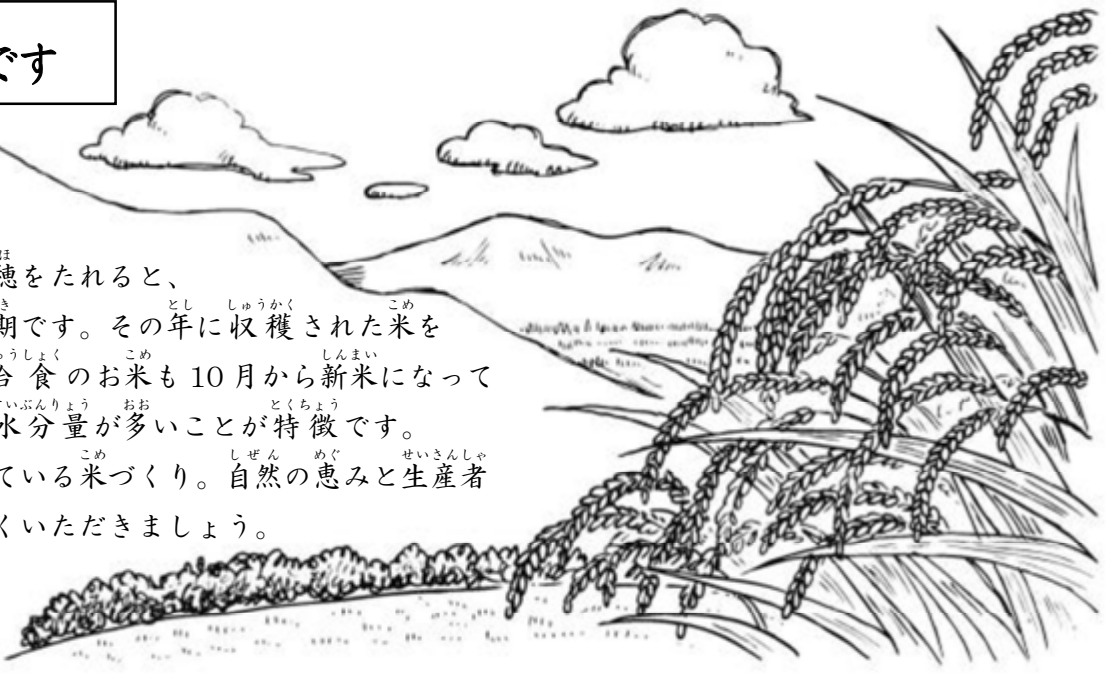


- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆、豆製品などのおかずで、たんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の具を工夫すると、ビタミンやたんぱく質をおぎなうことができます。



新米の季節です

黄金色^{こがねいろ}に実^{みの}った稲^{いね}が穂^ほをたれると、
 いよいよ稲刈^{いねかり}りの時期^{じき}です。その年^{とし}に収穫^{しゅうかく}された米^{こめ}を
 「新米^{しんまい}」と呼びます。給食^{きんじき}のお米^{こめ}も10月^{じゅうがつ}から新米^{しんまい}になって
 います。米^{こめ}に含まれる水分^{すいぶんりょう}が多い^{おほ}ことが特徴^{とくちょう}です。
 大変^{たいへん}な手間^{てま}がかかっている米づくり^{こめ}。自然^{しぜん}の恵^{めぐ}みと生産者^{せいさんしゃ}
 の方^{かた}に感謝^{かんしゃ}しておいしくいただきます。



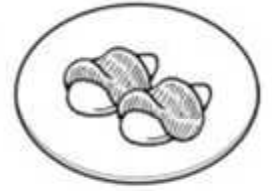
サンマを上手に食べられました！



9月の食育^{しょくいく}だよりで紹介^{しょうかい}したサンマ^{さんま}の骨^{ほね}ですが、各クラス^{かく}、配布^{はいふ}した食べ方^たのポイント^{かみ}の紙^{かみ}もチェックしながら、上手^{じょうず}に食べている様子^{ようす}が見られました。中学年^{ちゅうがくねん}、高学年^{こうがくねん}の子供^{こども}たちは上手^{じょうず}に外^{はず}していただきながら、慎重^{しんちょう}に骨^{ほね}を外^{はず}し、太^{ふと}くて長い^{なが}骨^{ほね}に感動^{かんとう}している様子^{ようす}が見られました。

つきみ ちゅうしゅう めいげつ じゅうごや きゅうれき
 月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と
 のち めいげつ じゅうさんや きゅうれき おこな
 後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。
 え と じ だ い こ う き こ ろ つ き み つ き み そ な
 江戸時代後期頃から、月見には月見だんごを供えるよう
 になりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜
 には豆を供えていたことから、それぞれ「芋名月」
 「豆名月」とも呼びます。

つきみ にほん ぎょうじ
 月見という日本ならではの行事を
 たいせつ あき よぞら う うつく
 大切に、秋の夜空に浮かぶ美
 しい月を、ゆっくりとしたきぶん
 なが 眺めてみてください。



いっばんてき ます だんご
 一般的に、丸い形の
 だんごを15個(また
 は13個)重ねて供
 えます。

おもに かんさい ちいき
 おもに関西地域では
 さといもに見立てた
 だんご(あんこつき)
 を供えます

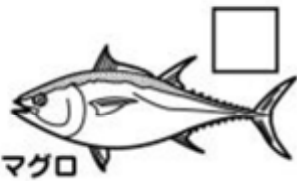
おさかなクイズ!

Q1

つぎ さかな からだ なが じゅん ばんごう なか か
 次の魚を、体の長い順に、1~4の番号を□の中に書いてみましょう。



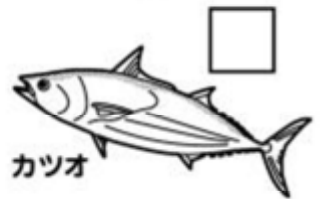
トビウオ



マグロ



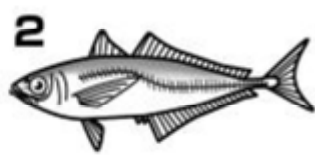
カタクチイワシ



カツオ

Q2

あき さかな
 秋にとれておいしい魚、サンマはどれでしょう?



Q3

えいよう
 サンマの栄養にはどんなはたらきがあるでしょう?
 あ 当てはまるものに○をつけましょう。



□ あたま
 頭がよくなる



□ ち
 血をきれいにする



□ つかれやすくする



□ からだをじょうぶにする

こたえ

Q1...1 マグロ(クロマグロは体長約3m、そのほかの種類のマグロでも体長1.5~2.5mほどある)・2 カツオ(体長約1m)・3 トビウオ(体長約30~50cm)・4 カタクチイワシ(体長約20cm) Q2...3 (1...カレイ/2...アジ/4...ウナギ) Q3...1・2・4 (3「つかれやすくする」以外全部正解)