

11月食育だより



令和3年10月29日
中野区立中野第一小学校

た もの いのち 食べ物の命をいただいています！

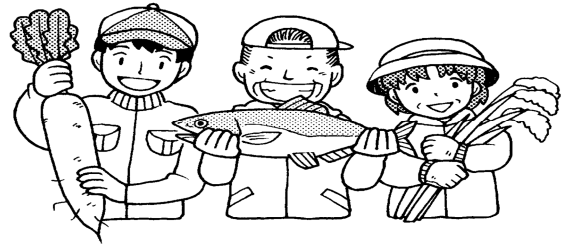
わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



がっ にち 11月23日は きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日！



23日は勤労感謝の日です。

この日はもともと「新嘗祭」といって、お米や野菜といった農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。

食事ができるまでにはたくさんの人が関わっています。普段「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを込めて言えていますか？

また言葉以外でも、食べ物を大切にし残さず食べること、後片付けをきれいにすることも感謝の気持ちを伝えることができます。

学校に限らず、家などでも積極的に感謝の気持ちを伝えてみましょう！

しょっき たいせつ つか 食器を大切にしよう！

使い終わった食器やはし、スプーンやフォークなどは種類や大きさ、向きをそろえて戻しましょう。

乱暴に扱うと、割れやヒビが入ってしまったり、曲がったり折れたりしてしまうので、みんなで大切に使ってくださいね。

しお お塩アレコレクイズ



Q1 しお けっしょう 塩の結晶は、もともとどんな形をしているでしょう？










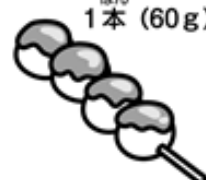


Q2 しお 塩について正しいことを言っている文章に○をつけましょう(いくつでも)。

- ① なま やさい しお 生の野菜に塩をふると水分が抜ける。
- ② にんげん しお 人間は塩がなくても生きていける。
- ③ ほうれん草 そう しお ほうれん草をゆでるとき、塩を入れてはいけない。
- ④ た もの しお つか 食べ物に塩を使うことで長持ちする。



Q3 つぎ た もの 次のおお 食べ物のうち、入っている塩の量が多い方に○をつけましょう。

<p>① しょうゆ おお 大さじ1ばい</p> 	<p>ケチャップ おお 大さじ1ばい</p> 	<p>② ごはん ちや 茶わん1ばい</p> 	<p>しやく 食パン おも 1まい</p> 	<p>③ たくあん き 3切れ</p> 	<p>タラコ ほん 1本</p> 
<p>④ みそ汁 おわん1ばい</p> 	<p>カップラーメン こ 1個</p> 	<p>⑤ スナック菓子 あし 1袋(60g)</p> 		<p>みたらしだんご ほん 1本(60g)</p> 	

Q4 しお 塩はとりすぎると、生活習慣病など病気の原因になります。なるべく塩をひかえるために、どんな食べ方をすればよいでしょう。よいと思う方の言葉に○をつけましょう。

- ① ラーメンやうどんの汁は全部 [飲む ・ 飲まない] 。
- ② しおあじ 塩味のかわりに、[ソース ・ レモン汁] をかける。
- ③ しるもの 汁物は、具を [多く ・ 少なく] する。
- ④ にもの 煮物や煮魚は、味を [中までしみこませる ・ 表面だけつける] ようにする。



こたえ

Q1 = ② **Q2** = ①④ (人間には塩はなくてはならないもの。ほうれん草などの青菜をゆでるときに塩を入れると変色しにくくなる。) **Q3** = ①しょうゆ ②食パン ③タラコ ④カップラーメン ⑤スナック菓子 **Q4** = ①飲まない ②レモン汁 ③多く ④表面だけつける