



# 10月 食育だより

令和元年度  
幸手市立吉田小学校

あきかぜ ふ そと からだ うご こと きも  
秋風が吹き、外で体を動かす事が気持ちのよ  
き せつ とうてい こうがくねん こてき  
い季節となりました。校庭からは、高学年の鼓笛  
えんそう ていがくねん おんがく き  
の演奏や低学年のダンスの音楽が聞こえてきま  
す。今月は吉田地区体育祭・吉田小学校運動会  
うんどうかい げんき さんか じょうぶ  
があります。運動会に元気に参加するには丈夫  
からだ たいせつ  
な体づくりも大切です。そのためにバランスが  
ととのった食事を心がけましょう。

## 10月の給食目標

しよくじ たいせつ し  
食事の大切さを知ろう

まいつき にち しよくいく ひ  
毎月19日は食育の日



10月16日と21日の給食のご飯は、幸手市のブランド米である、特別栽培米を使用しています。幸手市内の農家さんが作ったからだと環境にやさしい、とてもおいしいお米です。



# 魚を上手に、食べよう!

魚の食べ方にもマナーがあります。きちんと盛り付け、上手な食べ方を身に付けましょう。

### 魚の盛り付け方



魚は、左側に頭、手前にはらがるように、盛り付けます。

左



手前

### 魚の上手な食べ方

1



きゅうしょくは、  
1/2ぼんです。

2



ほねがじょうずにはがれるようにさんまのせなかをはしておします。

3



さんまのせなかにそってまんなかにせんをいれます。

4



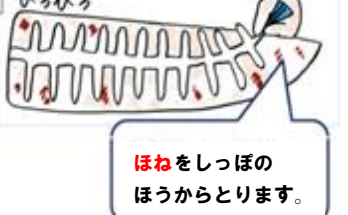
ひらいてさんまのうえのみをたべます。

5



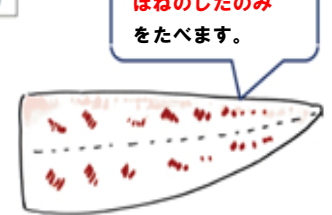
ひらいてしたのみをたべます。

6



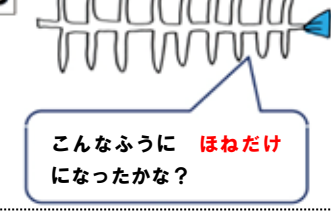
ほねをしっぽほうからとります。

7



ほねのしたのみをたべます。

8



こんなふうになつたかな?

さんまは筋肉や皮ふなど体をつくるたんぱく質を多く含んでいます。また、あぶらには血液をサラサラにする栄養(EPA)や頭の働きを活発にする栄養(DHA)も多く含んでいます。

# 栄養バランスを考えて食べよう!!

わたし た 食べることで生きるために必要な物質(栄養素)を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内ではたらしのちがいで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスをととのえることができます。

| おもにエネルギーになる            |                      | おもに体をつくるもとになる               |                  | おもに体の調子をととのえるビタミン |                       |
|------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| たんぱく質<br>炭水化物<br>(糖質)  | 脂質                   | たんぱく質                       | 無機質<br>(カルシウム・鉄) | ビタミンA<br>(カロテン)   | ビタミンC<br>など           |
| <p>こめ、パン、めん類、いも類など</p> | <p>油、バター、マヨネーズなど</p> | <p>魚、肉、卵、豆、牛乳、乳製品、豆製品など</p> | <p>小魚、海そうなど</p>  | <p>色のこい野菜</p>     | <p>その他の野菜、きのこ類、果物</p> |