



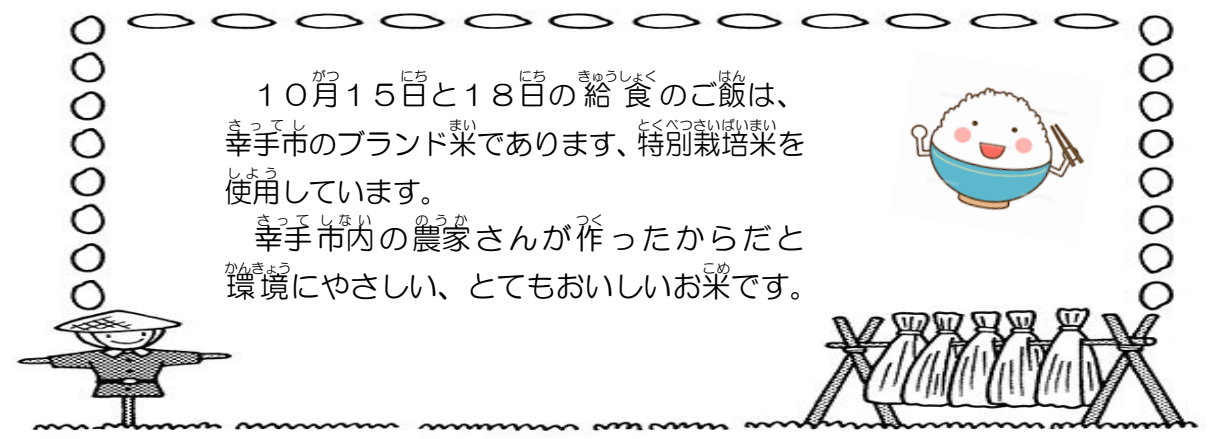
# 10月 食育だより

平成30年度  
幸手市立吉田小学校

あきかせ 風 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 とうい とうがねん くてき  
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。

がつ きゅうしょくもくひょう  
**10月の給食目標**  
しょくじ たいせつ し  
**食事の大切さを知ろう**

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日



10月15日と18日の給食のご飯は、  
幸手市のブランド米であります、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  
環境にやさしい、とてもおいしいお米です。

## さんまの塩焼きをかつこよく食べよう！

『さんまの塩焼き』が10月19日(金)の給食の  
献立です。美味しい秋のさんまをきれいに食べま  
しょう。  
魚のきれいな食べ方を練習してみましよう。

1  
きゅうしょくは、  
1/2ほんです。

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  
ほねをしっぽのほうからとります。

7  
ほねのしたのみをたべます。

8  
こんぶにほねだけに  
なったかな？

さんまは体に必要な質の良いたんぱく質を含んでい  
ます。コレステロールを下げるEPAや頭の働きを活  
発にするDHAをふくんでいます。このような栄養や働  
きのある「さんま」は秋のおすすめの食べ物です。さん  
まを食べて運動・勉強に励んではいかがでしょうか。

### せいちょうき しょくじ 成長期の食事

しょうがくせい せいちょうき い しんちょう たいじゅう ふ からだ きのう はったつ  
小学生は成長期と言われ、身長・体重が増え、体の機能も発達し  
ます。成長期は正しい食習慣を身につける大切な時期です。生活  
しゅうかんびょう ぶせ しょくしゅうかん  
習慣病を防ぐためにも、きちんとした食習慣をつけましよう。

### よい食習慣を身につけるポイント

1) 必要な量だけ食べる

ふだん せいかつ つか  
普段の生活で使われる  
エネルギー以上に食べる  
と、体脂肪がたまり肥満  
になります。食べる量に  
気をつけましよう。

2) 好き嫌なく食べる

とくてい た もの ちょうり  
特定の食べ物や調理  
法にかたよらないよう  
に、いろいろな食品を食  
べましよう。

3) 食欲がわく環境をつくる

よる ふかしゃ ふきそく せいかつ  
夜ふかしや不規則な生活をし  
ていると、食事の時間に食欲が  
わきません。早寝・早起きのでき  
る環境をつくり、適度な運動で  
お腹をすかせて食事をしましよ  
う。