

10月食育たより

令和3年10月
大山崎小学校



10月18日（月）は振替休日になります。

10月になりました。運動会に向けて練習している様子が伝わる日々です。

運動会は10月16日（土）の予定です。天候不順で延期になった場合は、20日（水）です。いずれにせよ、10月18日（月）は振替休日になりますので、学校はお休みで、給食もあります。ご家庭で昼食の準備をお願いします。

小学生は成長期です。体をつくるための材料は、自分が食べているものです。色んな食材から色々な栄養を摂ることが大切になります。



食べ物を大切にしよう♪

10月
食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？
苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。

しかし、1人が残す量がたったひと口だったとしても、それが集まればすごい量になります。

給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さずに食べるように心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。



各学年ごとに非常食のアルファ化米を体験しました。

9月を防災月間として、学年ごとに非常食（アルファ化米）を食べてみました。「おいしい！」という声が多かったです。

9月 2日 3年生	9月 3日 あさかぜ
9月 6日 1年生	9月 9日 6年生
9月 17日 2年生	9月 24日 4年生
9月 27日 5年生	実施しました。



10月10日は目の愛護デー

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

油と一緒に食べると吸収率がアップするよ

ビタミンAを多く含む食べ物



目を大切に！



「栄養士のひとりごと」

9月に各学級を回って、防災についてお話をする機会がありました。全学年で同じ話をしました。色んな反応があり、学年ごとの個性や子どもたちの成長過程を感じることができました。

まだ台風も発生しています。家族全員で防災について考え、備えることで、いざという時の心構えが違ってきます。準備することに遅いはありません。

（栄養士 田中）