

食育だより

平成29年10月23日
兎塚小学校

No.4

だんだんと寒くなり、木々の葉の色も少しずつ変わってきました。寒暖差からか、体調をくずしている人が増えた気がします。旬の食材を取り入れて、寒さに負けない食生活を送ってほしいです。

さて、今月は、“ひょうご食育月間”です。毎月19日は食育の日で、20日は魚の日です。毎月20日前後には魚の日給食が出ています。知っていましたか？

こんな活動をしました！

JAの方から
さつまいもをいただきました！

JAの方たちが育てているさつまいものいも堀りをさせていただけの予定でしたが、天候が悪く中止。掘る予定だったいもをJAの方が届けてくださいました。



学校で植えたさつまいもは・・・？



またまた天気が悪く、全校生でいも掘りはできませんでしたが、6年生ががんばって掘ってくれました！



6年生が掘ったさつまいもは、たてわり班で協力して、きれいに洗いました。

新米の季節になりました



ごはんには栄養がたっぷり！
お米には、パワーの源になる炭水化物やたんぱく質、その他たくさんの栄養があります。また消化・吸収もしやすく、力をたくわえ、持続するとも言われています。

ごはん食のメリット

多くの食材を組み合わせられる
ごはん食にすると、おかずとなる食材が自然と多く組み合わせられます。そのため、栄養もたくさんとれます。

塩分がない
塩分をとりすぎると、高血圧や生活習慣病のリスクが高まっていきます。塩分の少ない食事を心がけたいですね。

幅広く楽しめる
旬の食材を取り入れて季節感を楽しめたり、郷土料理を活用できたりします。洋風のおかずもごはんとの相性は良いので、さまざまな食事を楽しめます。

10月はひょうご食育月間

＜今年度のテーマ＞ ～毎日の食卓に“プラス1の食育実践”～
あなたの今の取組みにプラス1の食育実践をめざそう



兵庫県食育シンボルマーク

県民の食育への関心や意識を高めしていくため、県、市町、地域団体・関係団体等が協力して、食育活動を重点的かつ効果的に取り組む月として毎年10月を「ひょうご食育月間」と定めています。

裏面に兵庫県が出しているリーフレットを載せています。ご覧ください。