

食育だより

平成 29年9月15日
兎塚小学校

No.3

2学期が始まって、あっという間に運動会が終わりました。気が付けば過ごしやすい秋の気候となってきましたね。“食欲の秋”というように、秋はたくさんの食べ物が実り、過ごしやすい気温になったことで食欲も増すとされています。食べ過ぎに気をつけながら、食欲の秋を楽しみましょう。



こんな活動をしました！



野菜を地域の方へ・・・



夏休みに小学校でたくさん採れた野菜を地域の方にお渡ししました。とても喜んでいただけて、子どもたちも嬉しい気持ちになりました。

運動会でも食育！
3つそろえて元気にGO！



子どもたちが考えた食育キャラクター
『ぎゅうべえ』(赤)、『うまい米』(黄)
『ピー満太郎』(緑)も登場！

1・2・3年生の演技でした。食べ物のイラストを選んで赤・黄・緑が全てそろったらOK！各学年、教室でも練習しました。

旬の食べ物をとりいれましょう



現在はハウス栽培や品種改良、外国からの輸入などにより、季節に関係なく多くの食べ物が手に入るようになりました。しかし、食べ物には旬があり、旬の食べ物にはたくさんの良いところがあります。

旬の食べ物の良いところ

おいしい！

旬の食べ物は、香りやうまみが豊富なので、味が濃く感じられます。

栄養抜群！

最も栄養価が高まる時に収穫されるため、旬の食べ物は栄養抜群です。

安い！

旬の食材は必要以上の手間や費用が掛からず、収穫量が多くなるため、値段が安くなります。

四季を楽しめる

旬の食材を食べる・見る・聞くことで四季を感じさせてくれるのが、旬の食材の大きな役割です。

美味しい旬の魚を見分けるポイント



さんま 秋刀魚

- ・口の先が黄色いもの
- ・黒目のまわりが透明で澄んでいるもの
- ・大きいもの、全体的にふっくらしているもの



さけ 鮭

- ・身の色が濃いもの
- ・魚から出ている赤く透明な液がでるだけ少ないもの

今年の十五夜は10月4日(月)

お月見の団子は、これからの収穫を祈り、米の団子を供えたのが由来だとされています。十五夜は、秋の収穫に感謝する祭りとしても庶民に広まりました。ススキをお供えるのは、稲穂の代わりといわれています。ススキは魔除けになるとされ、供えたススキを家の軒に吊るしておくとも一年間病気をしないといわれました。

