

きゅうしょくだより

ぱくぱく



まいつき 毎月19日は しょくい 食育の日

平成27年10月15日

東葛城小学校



しょくよく あき 食欲の秋、ことば し という言葉を知っていますか？なぜそのように言うのかというと、あき いろいろ さくもつ みの 秋は、色々な作物が実っておいしい食べ物た ものがたくさんとれるから、とか、夏なつよりも涼しくなり、ごはんを食たべやすくなるから、などりゆうの理由があります。

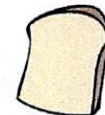
きしわだ まつ かいがい 岸和田のたんじり祭りや、海外のハロウィンというお祭りも、まつ ゆた みの かんしゃ まつ豊かな実りに感謝する、というお祭りです。いただきます、ごちそうさま、にありがとうのココろ心をこめて、あき みの秋の実りをいただきましょう。

まいにち あせ 毎日、汗をかきかき、うんどうかい れんしゅう運動会の練習をがんばっていますね！じょうずになったこと、できるようになったこと、たくさんあると思います。がんばってきたことにじしん自信をもって、ほんばん ちから だ本番で力を出しきりましょう！

おすすめ！朝ごはん

うんどうかい 運動会の日、しゅやく あさごはんやパンが主役の朝ごはんにしましょう。くだもの からだ うご果物も、おすすめ。どちらも、体を動かすちから か た もの力に変わりやすい食べ物です。

あまりおすすめできないものは、もの あぶらあげ物などの油っこいものです。あぶら た からだ うご油っこいものを食べると、体を動かすちから で き くだ力が出にくくなります。気をつけて下さいネ！



しっかり食べて、がんばろう！



もくひょう
10月の目標
いろいろな食べ物を知らう

いつも同じような物ばかり食べていませんか…？



お肉ばかり…



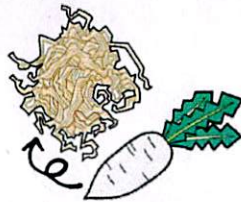
ラーメンばかり…



あげ物ばかり…

給食には、たくさんの種類の食べ物が
出てきます。すき・きらいに関係なく、色々な
食べ物を味わっていただきましょう！

<せんぎりだいこん>



だいこんから
つくろよ！

<ほうとう>



平べったいうどんの
ようなめんだよ！

<だいず>



とうふや油あげに
変身するよ！

★ 食育の日 ★

10月の「食育の日」、東葛城小学校はお休みで、
給食はありません。でも、その他の日も、旬の食材
がたくさん登場します。秋の味覚を楽しみましょう！

*23日*さんまのみりんぼし*

さんまは漢字で、「秋刀魚」と書きます。秋におい
しく、銀色に光る細長い体が刀に似ていることから、
この字になりました。秋のさんまはあぶらがのっ
て、塩焼きにするとおいしいです。

★たべものクイズ★

塩で焼いたさんまにしぼる、みかんの仲間は何と
いうでしょう？

- (1) グレープフルーツ
- (2) すだち
- (3) ゆず

