

10月 きゅうしよくだより

令和4年9月30日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
栄養士 馬場 みき

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

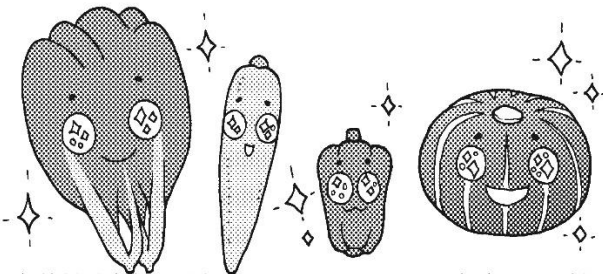
また、10月は運動会があります。9月から続く練習の成果を発揮できるように、基本的な生活習慣を整えましょう。また、皆さんの体を作っているのは、みなさんが口から食べている食事です。自分の体にとって、より良い食事とは何か？ということ少し意識してみるのも良いかもしれません。



す きら た 好き嫌いしないで食べよう

食べ物には、それぞれ働きがあります。エネルギーになる炭水化物、体をつくるたんぱく質、体の調子を整えるビタミン、ミネラルです。それぞれの栄養素が協力して働くことにより、健康な身体がつけられ、保たれています。給食では、それぞれの栄養素が摂れるように、たくさんの食材を使っています。好き嫌いをすると、大事な栄養素を摂ることができません。何でも食べられるように努力しましょう。

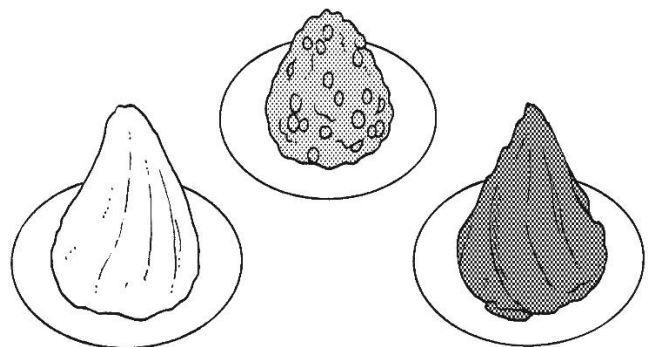
10月 10日は 目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

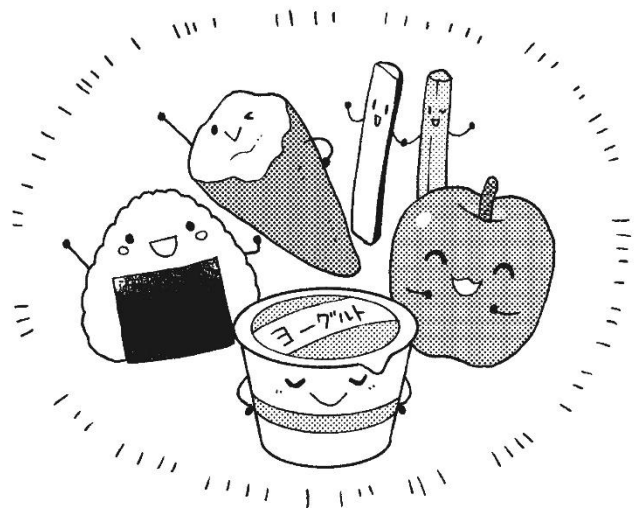
いつも食べているみそを知ろう

みそは日本の食生活に欠かせない食品で、材料は大豆とこうじ、塩です。使うこうじの種類で、米みそ・麦みそ・豆みそにわけられます。地域や家庭によっても使われているみそは違います。給食のみそ汁と家庭のみそ汁の味をくらべてみると、いろいろな発見があるかもしれません。



間食（おやつ）の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質、糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素（カルシウムなど）がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしいも、おにぎりなどです。



©少年写真新聞社2022

5年生（5年1組、5年2組、5年ひまわり）～漁業について学びました～



↑関東ではみることのない、「かつおのぼり」

9月9日 愛媛県の愛南町の方々が峡田小学校へ来校されました。「獲る漁業」「育てる漁業」の2つについて学びました。



↑かつおの1本釣りを体験



↑漁業についても、しっかりと学びます



↑プリントにぎっしりと気づいたことをメモ



↑最後は、養殖の真鯛と天然の真鯛の見比べです。育った環境で鯛も見た目が変わります。鯛も日焼けをするそうです。



↑うろこが固い。色が違う。体が薄い。本物を見て、触るといつもと違う発見があります。



↑授業終了後、漁業組合の方のサインを求め、長い列ができました。