

食育だより 11月号

家庭数配付

越谷市立大袋小学校
令和6年11月

秋が深まってきました。朝晩は冷え込む日が増え、昼間との気温差で体調をくずしがちです。手洗い、うがいはもちろん、栄養バランスのよい食事を心がけ、風邪やインフルエンザに負けない体づくりをしましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人々など、いろいろな人のおかげで、毎日食事をすることができます。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか？

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

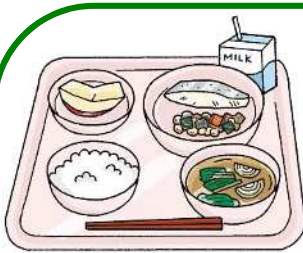
いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



想像してみよう！

給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん 漁師さん 食べものを運ぶ人 栄養士や調理員さん 家の人

秋の食べもの漢字クイズ

秋に美味しい食べものを、□の中に漢字で書いてみましょう。バラバラになった漢字カードがヒントです。

⑧ さつ ⑦ な ⑥ まい ④ かき ② さけ ① さ

□ ま □ す ⑤ たけ ③ くり ③ さば

芋 柿 秋 茄 摩 鮭 子 薩 刀

旬の食材…霜月(11月)

旬は、食べ物が一番おいしくて栄養がたっぷりの時期です。

りんご

さわやかな香りとシャキシャキした食感おいしいりんごは、栄養価が高く、「1日1個のりんごは医者をつぶさす」と言われています。酸味もとのリンゴ酸やクエン酸は、疲労回復効果があります。りんごの食物繊維は皮にも含まれるので、皮ごと食べるのがおすすめです。

れんこん

れんこんは、蓮の根ではなく、地下茎という茎がふくらんだものです。水をたっぷり張った泥の中で育つので、れんこんが呼吸をするために茎に穴があき、水の上の空気が地下まで通じるようになっています。豊富に含まれるビタミンCは、皮膚や血管を強くします。食物繊維も多く、体を内側からきれいにしてくれます。

Q=①秋刀魚 ②鮭 ③鯖 ④柿 ⑤栗 ⑥舞 ⑦茄子 ⑧薩摩