



ひたちなか市立長堀小学校
令和3年10月18日
毎月19日は「食育の日」です

10月に入り、学校の日常がやっと戻ってきました。子供たちも、久しぶりの学校生活を心から楽しんでいるようです。

秋は、新米に、さつまいも、柿やりんご、さんまなど、様々なものおいしい季節です。今年度も、地域の方のご協力のもと、児童が「お米」「さつまいも」を栽培し収穫しました。「食欲の秋」とも言われるように、自然の恵みに感謝し、秋の味覚を楽しみましょう。



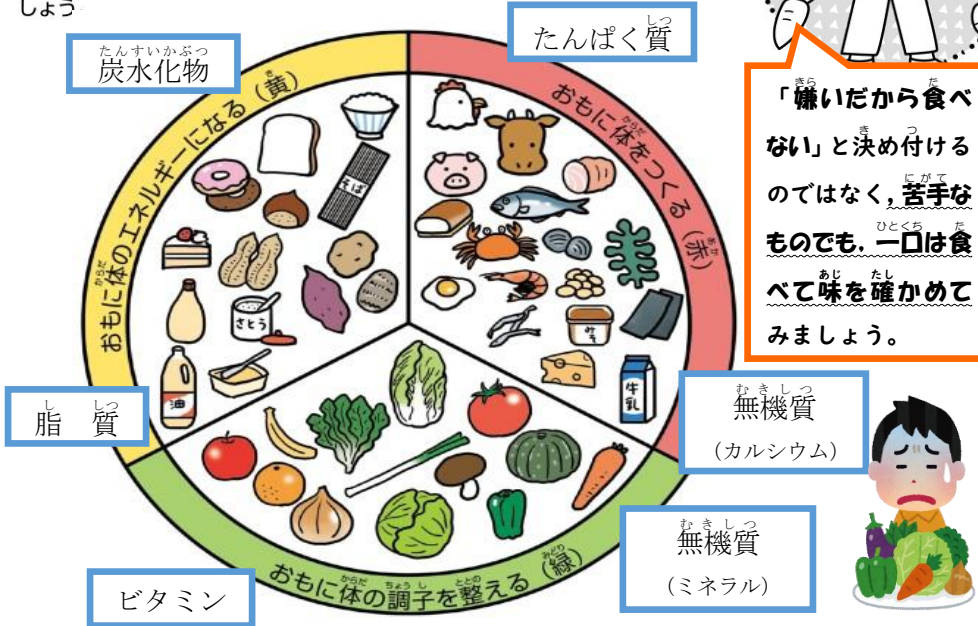
ながほりしょう しょくじょうきょ
長堀小・給食キャラ
「トマトンギョ」

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

す きら なん た
好き嫌いなく何でも食べよう

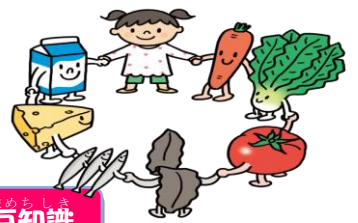
しょくじ
食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質（ミネラル）の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。からだに体によいとされる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせず食べましょう



「嫌だから食べない」と決めつけるのではなく、**苦手なものでも、一口は食べて味を確かめてみましょう。**

いろいろな食べもの
ながよしになろうね♪



豆知識

秋に食べ物がおいしいのはなぜ?

「食欲の秋」といいますね。どうして秋は食べ物がおいしいのでしょうか?

秋になると昼間はほかほか、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温の差がおいしい食べ物を作り出します。また私たちの体は、寒い冬が来るのにそなえて、**体に栄養を蓄えよう**とします。そのため、秋はおいしくなった食べ物をたくさん食べられるようになるのです。



長堀小学校では、SDGsに学校全体で取り組んでいます。好き嫌いしないで食べることは「食品ロス」を減らすことにもつながります。ひとりひとりの心がけが大切です！

10月10日が何の日か



知っていますか…?

10月10日(日)は、「**とと(魚)の日**」でした。

ご家庭でも、魚料理を食べましたか?

漁港があるひたちなか市は、季節ごとに様々な魚介類が水揚げされる「魚のまち」です。そのため、本市では、平成28年4月に「魚食の普及推進に関する条例」を制定し、魚食を通じた健康づくりや食育を推進しています。

学校給食でも、積極的に魚を取り入れています。

給食にさんまの塩焼きを出しました♪

10月7日(木)の学校給食では、「とと(魚)の日」にちなんで、「さんまの塩焼き」を出しました。魚嫌いの児童も多く、残食が多くなるかなと心配していたのですが…、給食後のバットを見ると、残ってきたのはきれいな骨ばかりでした!

実はこの日の給食時には、全学級に「焼き魚の食べ方」の資料を配付し、子供たちに食べ方の指導をしていました。先生方が各教室で指導をしてくださったおかげで、子供たちは食べ方の指導に興味津々で、悪戦苦闘しながらも、楽しみながら、さんまを食べてくれました。

まだまださんまがおいしい季節です。子供たちが学校で学んだことを披露できるよう、食卓に「さんまの塩焼き」を並べてみてはいかがでしょうか?

★旬のさんまを美しく食べよう～焼き魚の食べ方～★

- ①骨に沿って、水平にお箸を入れる
- ②上側を左から右に食べたら、下側を左から右の順に食べる
- ③骨を外し、皿の奥に置く
- ④上側を左から右に食べたら、下側を左から右に食べる。



10月に行った食育

主な指導内容

- ・なすについて知ろう
- ・みかんについて知ろう
- ・「さんまの塩焼き」を美しく食べよう!
- ・10月18日「十三夜」について
- ・シイラってどんな魚?
- ・長堀小でとれた「さつまいも」を味わおう
- ・「那珂湊焼きそば」の特徴ってなんだろう?
- ・「ハロウィーン」ってどんな行事?
など

●担任による給食時間の全学級食育指導

10月4日・18日・25日

●給食委員会児童による給食時の食指導「食育の日」

「ととの日」について知ろう!

10月21日…1～3年・よつば

22日…4～6年・きらり1・きらり2

●栄養教諭による給食時間の会食指導

・4年1組…10月4日～7日

・5年1組…10月11日～15日

・5年2組…10月18日～22日

・5年3組…10月25日～29日



↓10月7日(木)さんまの塩焼き脂がのっていました♪

