

# 食育だより



令和5年度  
10月号  
高松市立太田南小学校

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など、たくさんの農作物が収穫され、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体も実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

## 魚に親しもう！

日本人の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚を苦手と感じている児童もいるようです。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないことがあるように思います。秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

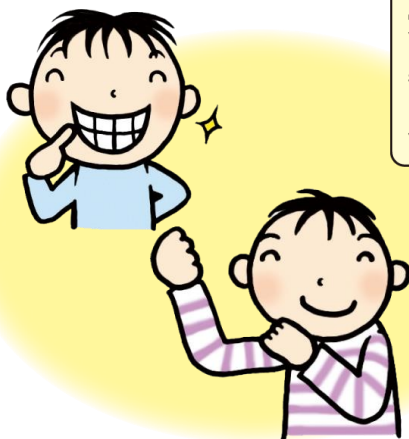
### 魚の栄養でパワーアップしよう！

#### カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

#### たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



#### 不飽和脂肪酸(DHA・EPA)

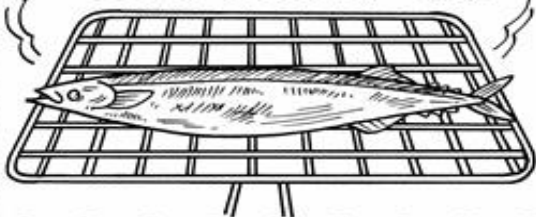
背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

#### ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

#### 秋の味覚

#### さんまを食べよう



さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやB<sub>2</sub>、Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、EPAが多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。

3年生

# 朝ごはんのひみつを知り、自分の生活に生かそう!

「朝ごはん」について学習をしました。朝ごはんを食べると頭のスイッチ、体のスイッチ、おなかのスイッチといった3つのスイッチが入り、1日を元気に過ごすことができます。

さらに、パンだけの朝ごはんをよくするために、どんな食品を組み合わせたらよいか考えました。タブレットを使用し、バイキング形式で考えたので楽しく、スムーズにバランスのよい食品を組み合わせることができました。学習したことを生かして、自分の食生活につなげてもらいたいです。



## みんなが考えたまもる君の朝ごはん

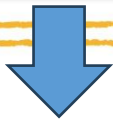
朝ごはん	黄色のグループの食べ物 パン
	赤のグループの食べ物 フルーシヨーグルト
	緑のグループの食べ物 サラダ コーンスープ

朝ごはん	黄色のグループの食べ物 ごはん
	赤のグループの食べ物 焼き魚、きゅうにゅう
	緑のグループの食べ物 サラダ、おかん

## 子どもたちの振り返り

ちゃんと自分も、もぐくんみたいな朝ごはんを食べたいので、赤、黄、緑の朝ごはんを食べたいです。②マイランチの日に、赤、黄、緑のものを身につけて食べたい。

赤、黄、緑の朝ごはんをがんばって食べようかなと思います。まもるくんも朝ごはんを食べてもらいたいです。頭のスイッチ、体のスイッチ、おなかのスイッチいろんなことをわくわく教えてもらってよかったです。がんばって食べたいと思います。



朝食レシピを9月に配布したので親子で作ってみましょう。



校外学習にマイランチがあるので、参考にしてください!