

食育だより



令和5年11月
高松市立太田南小学校

秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

感謝の気持ちをもって食べよう！

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



地場産物の良さを知ろう！



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。





こうがいがくしゅう ひ 校外学習の日に



マイ・ランチがあります！

べんとう い きばん
お弁当に入れるおかずの基本の
組み合わせや量について

しよく
主食
ごはんやおにぎり、
サンドイッチなど。
お弁当箱の
半分入れよう！



しよく
主菜
肉や魚、卵、
豆など。
お弁当箱を
半分にしてその1/3

さくさい
副菜
野菜、果物、
きのこ
お弁当箱を
半分にしてその2/3

こうがいがくしゅう ひ じぶん べんとうづく
校外学習の日は、自分でお弁当作り
にチャレンジしてみましょう。おにぎ
り作り、お弁当箱におかずをつめる、
おかず作り挑戦するなど、自分で
できることを考えてみましょう。



べんとう つ かた きほん お弁当の詰め方の基本！



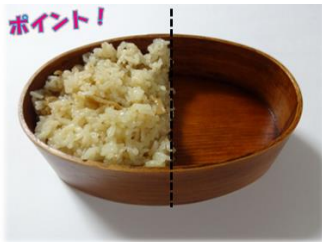
べんとうばこ じゆんび
②お弁当箱を準備します。

ぐ い べんり
②具を入れるカップがあれば便利です。

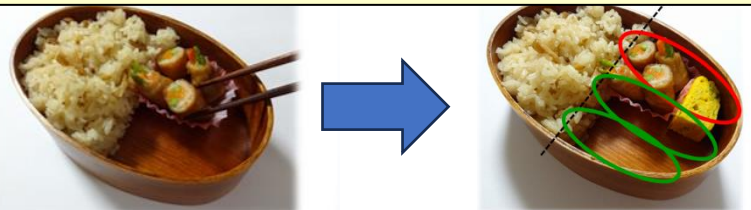
さ
③ごはんを、冷ましておきましょう。



べんとうばこ はんぶん い
④お弁当箱の半分に、ごはんを入れます。



べんとうばこ はんぶん 3つにわけ、その1つに赤のグループの肉や
魚、卵などを使ったおかずを入れ、残りの2つに緑のグループ
のブロッコリー、トマトなどの色どりのよい野菜などを入れるとい
いですね。



せんげつ いいん かいちようかい じかん きゆうしよくいいん
先月、委員会朝会の時間に給食委員
会さんが紹介してくれたレシピを参考
にして自分で作ってみましょう。

