



食育だより

平成29年10月
下関市立長府小学校

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋、食欲の秋です。秋の味覚を味わっていただきましょう。

秋に美味しい食べ物なあに？

さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。



さんま【秋刀魚】

新鮮なさんまは尾をもつと刀のようにすっと立ちます。体によいあぶらがたくさんふくまれています。大きいものほどあぶらがのっています。



あきいか【秋烏賊】

あきいかとは、若い「あおりいか」のことです。春に卵からかえったばかりなので、小ぶりですがとてもおいしいかです。



りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかややさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。



きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前のきのこが出てくるかな？



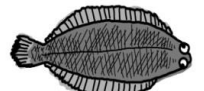
さけ【鮭】

川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むためにまた生まれた川に戻ってきます。さけにも体によいあぶらがたくさんふくまれています。



ささがれい【筈鰯】

形が笹の葉に似ていることから関西では「ささがれい」、関東では「柳かれい（ヤナギムシガレイ）」とよばれます。干して食べてもおいしいです。



～ 生活習慣病を予防しましょう～

生活習慣病は日頃の悪い生活習慣が積み重なって起こります。昔は「成人病」といわれ、大人に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症するケースも増えています。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。また、むし歯や歯周病といった歯の病気も、歯みがきをしなかったり、食べ方に問題があったりするなど生活習慣が原因で起こります。子どもの頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切です。

食生活のチェック!



- 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか？
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか？
- しょうゆ、ソース、塩など、調味料を使いすぎていませんか？
- 甘いものを取りすぎていませんか？
- 食後の歯みがきはしっかりしていますか？

運動のチェック!



- 学校で元気に体を動かしていますか？
- 休みの日もしっかりと体を動かしていますか？
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか？

休養のチェック!



- 早寝、早起きを心がけていますか？
- 睡眠時間は十分にとれていますか？
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか？