

# EAT 通信 10月

令和元年  
(2019年)  
和歌山市立 小倉 小学校

朝夕すずしく、過ごしやすい季節になってきました。読書やスポーツの秋ですね。

また笑いの秋でもあります。おいしい食べ物がたくさん出回ります。旬のものを

食べて元気に過ごしましょう。



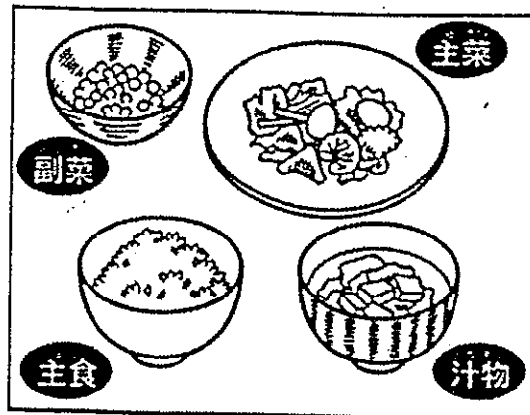
月目標 「何でも食べて丈夫な体になろう」

☆ すききらいしないで食べよう。

☆ こんだてや食べ物のことを知って栄養について考えよう。

☆ 栄養バランスのよい食事って？

主食・主菜・副菜をそろえることで、いろいろな食べものを食べることができ、栄養バランスもよくなります。



## さんま



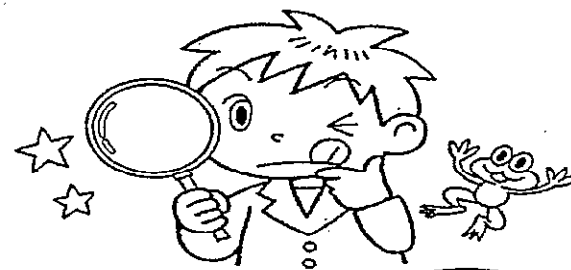
さんまは、まさに秋の味覚！塩焼きにして大根おろしや、すだちをしぼって一緒に食べるとおいしいですね。塩焼きのほかにも煮つけ・おさしみ・おすし・一夜干しなど、いろいろな食べ方もあります。

さんまは漢字で書くと「秋刀魚」 秋が旬で形が刀に似ている魚ということで 秋の刀の魚と書いて「さんま」といいます。

～ 食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう ～

どうしてバランスがよいのかな？

## 基本の献立を 大☆解☆剖



<p><b>主食</b></p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p><b>汁物 (飲み物)</b></p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

☆うちのひとといっしょにみてくださいね☆