

EAT 通信 9月

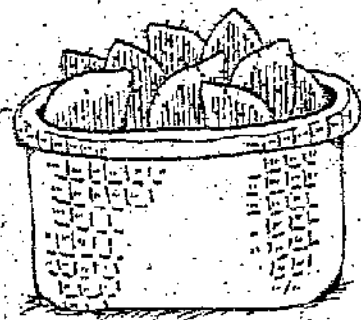
令和2年
(2020年)
和歌山市立 小倉 小学校

まだまだ暑い日が続きますが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを

感じさせてくれる季節となりました。

食欲の秋ですね。給食も、しっかり食べて元気な体をつくりましょう。

～ 食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう。～



さつまいも

秋といえばさつまいも。さつまいもは、コロンブスという冒険家が世界中に広めたお芋です。さつまいもの産地、今の鹿児島県から広まったので「さつまいも」といわれています。中国からきたという意味で「からいも」という言い方もあります。天ぷらや焼き芋にしても、おみそ汁やカレーに入れても甘くておいしいです。

おうちのひとといっしょによみましょう。

月目標 「食事作法を身につけよう」

- ☆ 食べ物を口にいったまま、しゃべらないようにしましょう。
- ☆ 正しいおはしの使い方をおぼえよう。
- ☆ よい姿勢で食べる習慣をつけよう。

生活のリズムをととのえよう！

みなさんは、朝ねぼうしたり、朝ごはんをぬいたり夜ふかししたり

していませんか？ しっかり勉強して運動するためには、食事・運動・すいみん

などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが

大切です。

