

たべものしんぶん



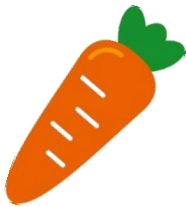






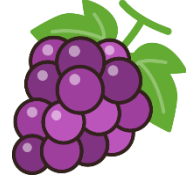
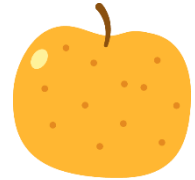
おうちのひとといっしょによんでね

令和4(2022)年10月千里丘小学校

～ 秋の食べ物について知ろう!! ～

秋は味覚の秋、食欲の秋とも言われ、食べ物がおいしい季節です。秋にたくさん収穫できる食べ物にはどんなものがあるでしょう？



さつまいも 	さといも 	にんじん 	ごぼう 	エリンギ 	しめじ 
さけ 	さんま 	くり 	かき 	ぶどう 	なし 

給食レシピ

10月26日

さんまのかばやき

材料〈4人分〉

開きさんま	…	4枚
片栗粉	…	40g
サラダ油	…	適量
土しょうが	…	10g
しょう油	…	大さじ1
砂糖	…	大さじ1
みりん	…	小さじ1
水	…	20cc

作り方

さんま … 冷凍の場合は、解凍する
土しょうが … すりおろし、しぼる（しょうが汁）

- ①さんまに片栗粉をつけサラダ油で揚げる
- ②鍋にしょうが汁、しょう油、砂糖、みりん、水を入れ煮立ててたれを作る
- ③①のさんまの上から②のたれをかける



クイズに挑戦

さつまいもは、どこの部分を食べているでしょう？

- ① 茎 ② 根 ③ 実

※このおたよりでは、毎回クイズを出します。
答えは栄養士までいいにきてね



千里丘小学校では、1年生が『さつまいも』を育てています。大きなおいもが育っているかなあ？
いもほりが楽しみですね。



うらめん
裏面もよんでね

10月16日

世界食料デー

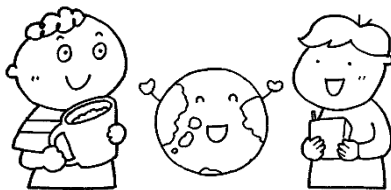
国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。

1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」

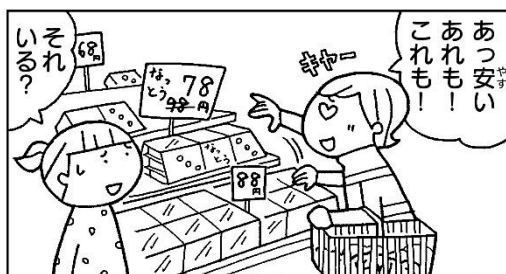
を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していく

ことが目的です。この機会に食料問題について

家族で話し合ってみませんか。



買いすぎちゃだめ!



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。

食品ロス削減

自分でできることを考えてみよう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。

食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です、残さず

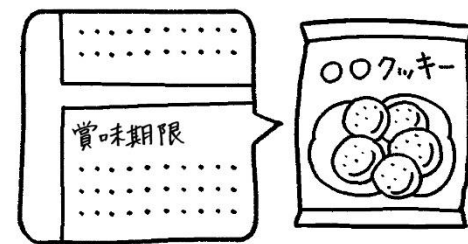
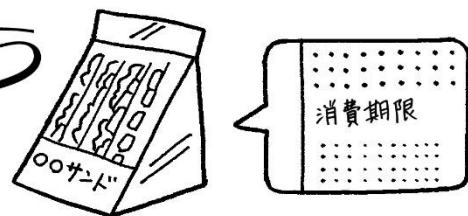
食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた

ときなどは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



「期限」の違いを正しく理解しましょう

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



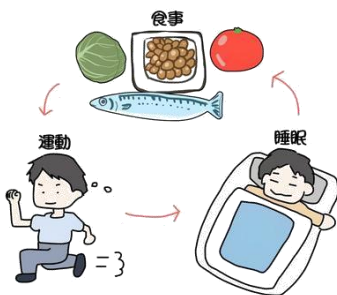
9月22日

足はや集会



10月は、足はやチャレンジ月間

- 生活習慣 (寝る時間)
- 食習慣 (朝ごはん)
- 運動習慣
- マイチャレンジ
- おもいやりチャレンジ



児童会からから運動会に向けて足はやチャレンジについて説明がありました



毎日、自分の目標に向かってチャレンジ!!

みんなでシールを集めて素敵な、虹を作りあげましょう!!



