

給食だより



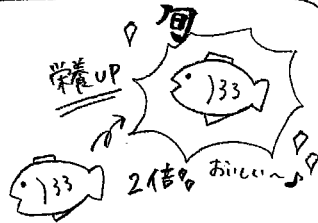
9月の食育目標

⇒ 食べ物について知ろう!!

旬の良さをなめに?

1 おいしくて栄養価が高い!

旬の食材は、旨みが濃くて栄養が豊富に含まれています。野菜や果物は、みずみずしく甘さ、香りが良く、魚は脂がのり、身がしまっておいしくなります。



2 値段が安い!

旬になると、生産量が増え、食材の流通が良くなるため、価格が抑えられ、安く手に入るようになります。



3 季節に合わせて体を元気にしてくれる♡

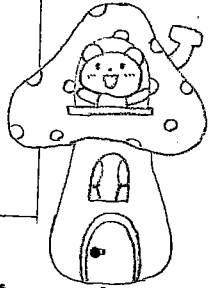
夏の食べ物は、水分を多く含み、熱さに強い体に!! 冬の食べ物は、冷えた体をホカホカと温めてくれます♡ 旬の食材はその時期に体が必要とする成分や嬉しい効果を持ち、元気な体を育みます。



旬の食材を知ろう!

<p>春</p>	<p>夏</p>
<p>秋</p>	<p>冬</p>

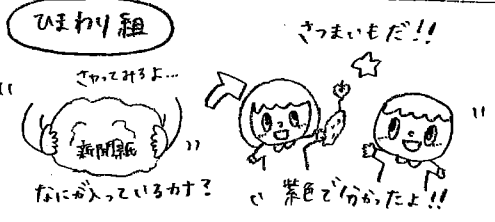
季節ごとにいろいろな食材があるね!!



クラスごとの食育



秋の旬の野菜や魚の旬前をたくさん覚えました。サケやサマなど、魚にも旬があることを知り、興味津々な子どもたちでした。



新聞紙にくるんだ食材を当てるゲームでは、手ざわりや匂いから食材を考え、友だちと相談しながら楽しそうに取り組む姿がたくさん見えました。



季節によって旬の食材もそれぞれに働きがあることを学びました。食べ物を通して、春・夏・秋・冬の移り変わりを楽しむ大切さも知ることができました。