

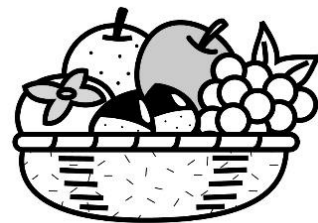
# 10月食育だより

令和 3年 10月 12日  
福岡市立若宮小学校  
学校栄養職員 有松 未央

校庭の木々が色づき始めました。いよいよ今週末は運動会本番ですね。皆さん、運動会の練習は元気にできていますか？季節の変わり目は昼と夜の気温が大きく変化します。規則正しい生活をしていないと、あっという間に体調をくずしてしまいます。規則正しい生活を、いつも以上に心がけましょう。

秋が旬の食べ物には、夏の暑さで疲れた体を癒す栄養がたくさん入っています。給食にもたくさん出るのでしっかり食べて、元気な体を保ちましょう。

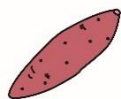
みんなで元気に、秋の運動会を楽しみましょうね。



## 学校給食について



今月の春菊・もやし・とりの卵・小松菜・青ネギ・キャベツは福岡県産の使用を予定しています。美味しく食べましょう。



給食にもたくさん出る、秋が旬のサツマイモパワー！！

サツマイモの栄養成分の最大の特徴は豊富な食物繊維です。ビタミンCもみかんに匹敵するほど豊富に、しかもこわれにくい形で含まれています。

食物繊維はお腹の調子を整えてくれます。またビタミンCは皮膚の健康維持にかかせません。

給食にも出ますので、しっかり食べましょう。



## しっかり食べて持続可能な社会へ

世界では、9人に1人、いつもお腹を空かせています。作られる食べ物が足りていないわけ  
はありません。お腹がすいている人がいる一方、食べ物が余っている人々がいます。日本では、  
1人毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てている状態なのです。捨てられた食べ物を処理するにも  
沢山のエネルギーが必要となり、環境に負担をかけています。

給食を大切に食べる事が、人や環境を大切にすることに繋がります。



### 10月の世界の料理



### ちゅうかりょうり はっぼうさい 中華料理 八宝菜・しゅうまい



©イラストヤ

皆さんは中華人民共和国という国を知っていますか？国土  
がとても広く、昔から日本と深いかわりがある国です。

中国とも呼ばれ、米作りやお茶、漢字や書道など、色々な文化  
を日本に伝承しました。

日本でも、麻婆豆腐やショウロンポウ、餃子など、とてもな  
じみ深い料理がたくさんあります。

給食では、10月に八宝菜が出ます。八宝菜の「八」は数が  
多いことを表し、「菜」はおかずを表しています。

沢山の具が入っているので、どんなものが入っているのか  
しっかり見て食べてくださいね。

