

たべざかり

令和 6 年 9 月 30 日

大田区立出雲小学校

校 長 関 眞理子

栄養士 稲葉 未央

秋の涼しさを感じる季節となりました。10月は運動会があり、全員で取り組む大きな行事です。「読書の秋」、「芸術の秋」、「スポーツの秋」など、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節ですね。元気に取り組むために、栄養バランスのとれた食事を取りましょう。



10月15日
世界手洗いの日

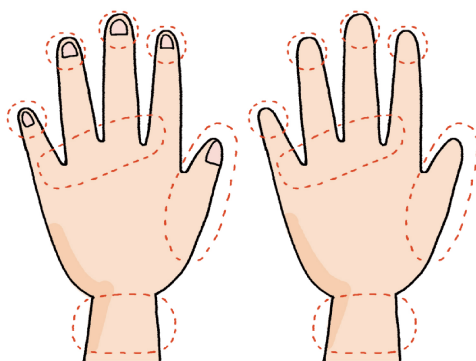
自分の体を病気から守るためにできる、最も簡単な方法がせっけんを使った手洗いです。

正しい手洗いを広めるために、2008年に毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。

手洗いについて、改めて考えるきっかけにしていきたいと思います。



洗い残しの多い部分



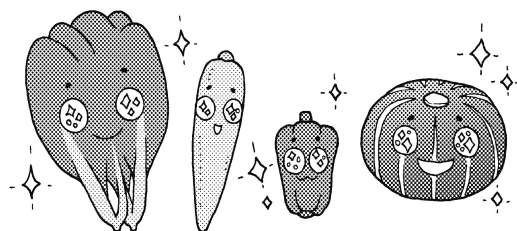
手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

10月10日は目の愛護デー



「10と10」を横にすると、人の目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」となっています。

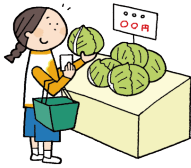
にんじんやほうれんそうなどに多く含まれている「ビタミンA」は、目の健康を保つ栄養素です。給食では、9日（水）にビタミンAが含まれる食材を使ったメニューを出します。





10月は「食品ロス削減月間」です

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。「もったいない」をなくすために、一人ひとりができることから始めてみませんか。



必要な分
だけ買う



手前から
取る



無駄なく
使う



食べ残し
を減らす



～10月の図書室とのコラボメニューについて

くだもの



平山和子さく

10月のテーマは「味覚の秋、くだもの！」です。「くだもの」という本にちなんで、18日（金）の給食に美味しい「くだもの」を出す予定です。物語に出てくる、丸ごとの形をまず見てから、次のページでは皮をむいて、小さく食べやすくなった「くだもの」が登場します。

「くだもの」は、皮をむくと全然違う姿になるので、まるごとの姿を見られるのは楽しみです。

教室に関連する本を紹介していますので、ぜひ、読んでから食べてみてください。