

おうちのひとといっしょによみましょう。


9月
 きゅうしよく
給食だより いただきます！
 堺市立金岡小学校 令和2年9月

きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標
 きせつ た もの
季節の食べ物について、知ろう！

毎月19日は
食育の日

たいりよく めんえきりよく ていか ふせ
体力をつけて、免疫力の低下を防ごう！

9月になっても、まだまだ暑い日が続いています。
 かぜをひいていたり、なんとなく体がだるかったりしていませんか？
 そんな時は、夏のつかれで体力が落ち、免疫力が下がっているのかもしれない。
 免疫力とは、ウィルスや細菌などが体の中に入った時に、自分の体を守る力のことです。免疫力が下がってしまうと、いろいろな病気にかかりやすくなります。
 新型コロナウイルスなどの感染症にかからないように、また、もしかかってしまっても、早く回復するためには、どうすればいいでしょう。

つづ けんこうさんげんそく
続けよう！健康三原則！

みなさんは「健康三原則」という言葉を知っていますか？
 栄養バランスのよい食事をとり、運動などで体をよく動かし、夜は早めに寝て睡眠をじゅうぶんとり、という生活習慣が、健康な体をつくるという意味です。そのことは、体力をつけて、免疫力を高めることにつながります。
 また、「これを食べると感染しない」という特別な食べ物はありません。
 健康三原則を毎日続け、自分の体を守ることが大切です。

えいよう しょくじ
「栄養バランスのよい食事」



うんどう
「運動」



すいみん
「じゅうぶんな睡眠」



あき さかな
秋に美味しい魚

秋にとれる代表的な魚には、さば、さけ、さんまなどがあり、質の良いたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養がたくさんふくまれています。

また、さば、さんまなど青魚と呼ばれる魚の脂（脂質）にはDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）と呼ばれる成分が多くふくまれています。これらには血液の流れを良くして、生活習慣病を予防する効果があります。さらにDHAは、脳の発達などに良い働きをするといわれています。特に成長期には食べるといいですね。

さば(鯖)



9/25(金)の給食 さばのごまみそやき
 10月の給食 さばのピリッとやき

まさば、ごまさば、ノルウェーさばがおもな種類です。むかしは若狭湾（福井県）でとれたさばが、京の都まで運ばれて重宝されたといわれています。その道は「鯖街道」と呼ばれていました。

さけ(鮭)



10月の給食 さけのさんしょうやき

川で生まれ海へ出て3~4年過ごした後、秋に川に戻ってくる魚です。すじこやイクラは、さけの卵です。

さんま(秋刀魚)



10月の給食 さんまのこうそうやき
 さんまのかばやきふう

刀のように見える細身の魚です。そのため秋刀魚の字があてられました。新鮮なさんまは、内臓まで食べられます。

むかしとちがい、食べやすく加工された切り身の魚がよく出まわっていることから、何の魚を食べているのか名前や形を知らない人がふえています。
 よく食べる魚について、図鑑などで調べてみましょう。

