

# 食育だより 10月号



金沢市立伏見台小学校  
栄養教諭 山中陽子

青い空、さわやかに吹き渡る秋風が心地よいですね。

芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。自然の恵みに感謝して、秋の味覚を楽しみましょう！

## 「えいよう」ってなあに？

10月の給食目標  
えいようについて

かんがえよう

ふだんよく口にする「えいよう」という言葉は、本来

食べる ⇒ 体の中でいろいろな働きをする ⇒ 排泄をする

という生命活動の流れを意味しています。炭水化物やたんぱく質、ビタミンなどの食べ物に含まれる成分のことは「栄養素」といいます。

よくかむと胃腸がスムーズに働きますよ！

## からだの中は食べ物トンネル！

たべものが、からだのなかでどんなふうにかわっていくか、みてみましょう。

ばんごうじゅんによんでね！

### ①口（くち）

「は」と「した」でじょうずにたべものをちいさくし、だえきとまぜあわせます。

もくもく

### ②食道（しょくどう）

のみこんだたべものは、「しょくどう」というみじかいトンネルをとおって、「い」へすすみます。

### ③胃（い）

おおきく、ちいさく、うごきながらすっぱいえきたいをだして、たべものをドロドロにします。

いえきでつくった食べ物のおかゆ

### ④かんぞう・すいぞう

ここでは、たべものをとかす、えきたいをつくっています。

かんぞう

すいぞう

### ⑤小腸（しょうちょう）

えきたいをだして、たべものをどんどんとかします。ながさは6～7メートルもあり、えいようそは、ここですいとられてからだのなかにはこばれます。

エネルギー

### ⑥大腸（だいちょう）

しょうちょうよりもふとく、ここですいぶんがすいとられます。のこりはからだのそとへ、だされます。

エネルギー

エネルギー

うんこ

おしっこ

トンネルをとおりながら、たべものがちいさくなってからだのなかにとりこまれ、じょうぶなからだをつくったり、おおきくなったりします。

# おいしい新米を食べよう！

## ～給食のごはんは金沢産のコシヒカリです～

おいしい新米が出回る季節になりました。新米はつやつやしていて甘みがあり、水分が多いのが特徴です。給食も10月の半ばに新米に変わりますので、楽しみにしてください。

新米にかわる時期にあわせて、今年も給食室前の掲示板で「ごはんの味で新米に変わった日を当てよう！クイズ」をします。ごはんをよく味わって食べて、新米に変わった日を当てましょう！

## ごはんを食べると、どんないいことがあるのかな？



勉強や運動をするときのエネルギーになるよ。



体を大きくしてくれるよ。



10月25日(金)は

絵本の中からとびだしてきた給食です！



「ハリー・ポッターと賢者の石」  
(作:J.K.ローリング)より  
ホグワーツのローストチキン風



「給食番長」  
(作:よしながこうたく)より  
給食番長のひじきサラダ

「ぎょうれつのできるすうびやさん」  
(作:ふくざわゆみこ)より  
ぴかぴかとまとじゃがいものすうび

本や絵本からいろいろなメニューがとびだします！  
どんなお話がもとになっているのか、よんでみてくださいね！

