



いただきます

令和5年10月号
大阪市立福島小学校



おやつ^たの食べ方^{かた}について考えよう^{かんが}

学校^{がっこう}から帰^{かえ}って夕^{ゆう}食^{しょく}までに、おやつなど食^たべていますか。おやつをおなかいっぱい食^たべてしまうと夕^{ゆう}食^{しょく}が食^たべられなくなります。そうすると、夜^{よる}おそくにおなか^{はら}がすいてしまって、夜^や食^{しょく}を食^たべることになるかもしれません。

おやつのおみだくじゲーム



あまいおかしがすき



しおからくてあぶらっ
こいおかしがすき

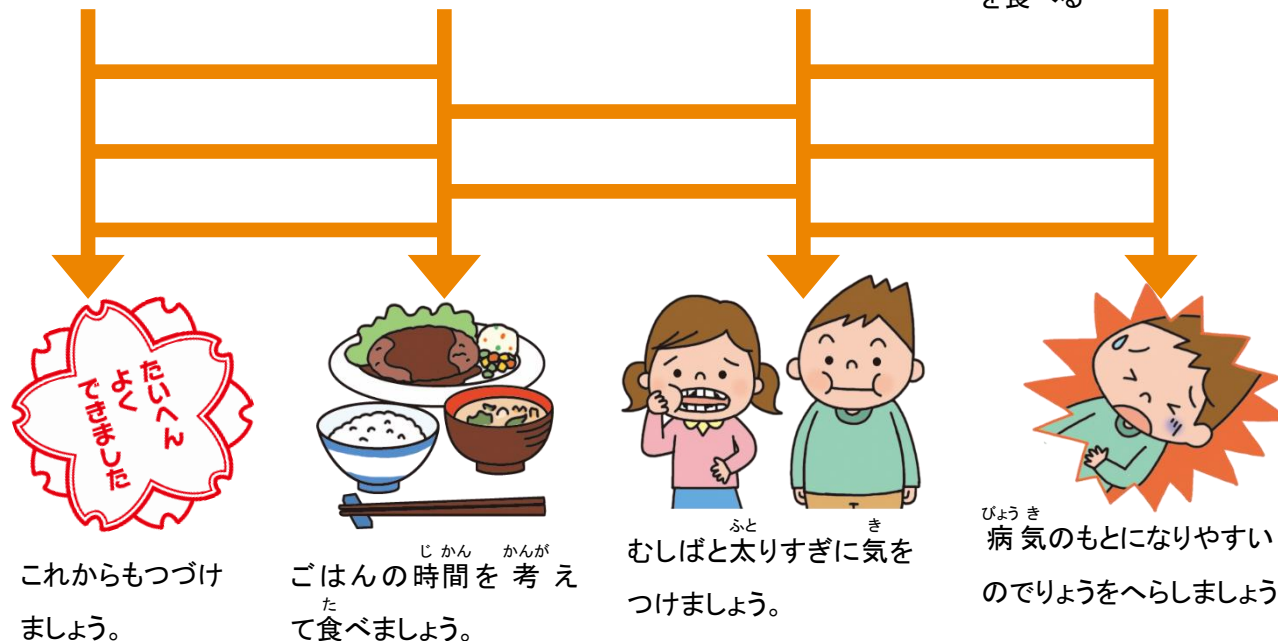


おやつは、りょうや
時間^{じかん}をきめて食^たべる



好きな時間^{じかん}におやつ
を食^たべる

ふだんのおやつを
ふり返^{かえ}ってスタート



10月のこんだてよい

★おきなわ^{けん}の料理^{りょうり}が登^{とう}場^{じょう}します。
2日^{ふつか}(月^{げつ}) もずく^{もずく}とぶた^{ぶた}ひき肉^{にく}のジューシー



ジューシーは、おきなわ^{ふう}風^{ふう}たきこみごはんです。おきなわ^{さん}産^{さん}の
もずく^{つか}を使^{つか}っています。

4日^{よっか}(水^{すい}) ソーキ^{ソーキ}じる

ソーキとは、ぶたのほねつきあばら^{にく}肉^{にく}のことです。ぶた
ばら^{にく}肉^{にく}やだいこん^{だいこん}、切りこんぶ^{きりこんぶ}を入^いれた^もしる物^{もの}です。

おやつは、軽い食事

おやつは、朝^{あさ}、昼^{ひる}、夕^{ゆう}の3度^{3ど}の食^{しょく}事^じをきちん^{きちん}と食^たべていれば、
毎日^{まいにち}かならず食^たべなければならぬものではありません。

おやつという言葉^{ことば}は、「八^やつどき」という
むかしの時間^{じかん}のよび方^{かた}からうまれました。
「八^やつどき」は、今^{いま}の時間^{じかん}の午後^{ごご}3時^{3じ}ごろです。

むかしの人^{ひと}は、食^{しょく}事^じと食^{しょく}事^じの間^{あいだ}に食^たべる
軽^{かる}い食^{しょく}事^じ(間^{かん}食^{しょく})をよくとりました。



おやつを食^たべるときは



おやつを食^たべるときは、りょうや^{じかん}時間^きを決^きめて
食^たべるようにしましょう。

おやつは、軽^{かる}い食^{しょく}事^じと考^{かんが}えて、おかしばかりを食^たべるのでは
なくて、くだものやヨーグルト、やきいもやおにぎりなどもおやつ
としておすすめです。

