

しょくせいかつ10月

平成30(2018)年

おおさかしりつみなみなべしょうがっこう
大阪市立南田辺小学校



かんがえよう！おやつのこと

おやつを食べると、心も体も元気になりますね。おやつを食べるときに、どんなことに気をつければ良いか、考えましょう。

き気をつけよう 3つのポイント

じかんき時間を決めよう



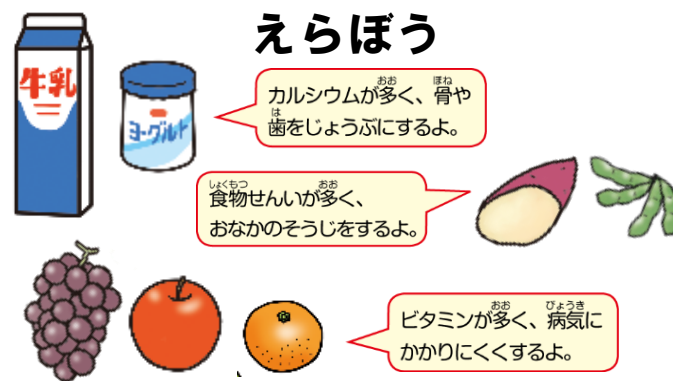
あそびながら、だらだら食べるのはやめましょう。食事の前や、ねる前に食べるのも、やめましょう。

りょうかんが量を考えよう



食べる分だけ、おさらに入れるなど、1回の量を考えて食べましょう。おなかいっぱいになったら食べすぎです。

いがいおかし以外のものをえらぼう



おかしだけが、おやつではありません。くだものや牛にゅう、いもなどは、ふだん不足しやすいえいようをとることができます。

10月のこんだてより

さんまのさんしょうやき

10月22日(月)に出ます。

さんまは秋が旬(たくさんとれて、おいしい時期)の魚です。

形が刀ににていることから「秋」の「刀」の「魚」と書いて「秋刀魚」と読みます。

さんまにふくまれるあぶらは、けつえきをサラサラにするはたらきがあります。



おやつとは？

おやつは朝、昼、夜の三度の食事では足りないえいようを、おぎなうものです。三度の食事で足りていれば、かならず食べなければならないものではありません。楽しく、けんこうに気を付けておやつを食べたいですね。