

# しょくせいかつ | 10月



平成30（2018）年

大阪市立南田辺小学校

かんが

## 考えよう！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 気を決めよう



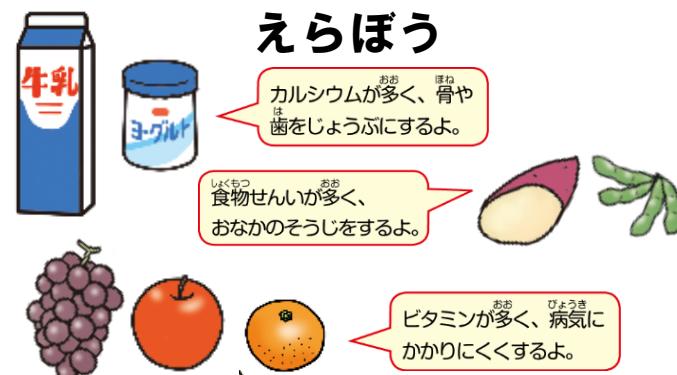
あそびながら、だらだら  
食べるのやめましょう。  
食事の前や、ねる前に  
食べるのも、やめましょ  
う。

#### 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  
ぱいにならたら食べすぎで  
す。

#### 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月のかつこんだてより

### 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、けんこうに気をつけ  
ておやつを食べたいですね。