

食育だより

貝塚市立第二中学校

No.6

2018.10

秋といえば「食欲の秋」!

栄養たっぷりの秋が旬の食材を食おう!!

「旬」とは...

1年のうち、最も多く
収穫できる時期

1年のうち、
最もおいしくなる時期

1年のうち、栄養価が
最も高くなる時期

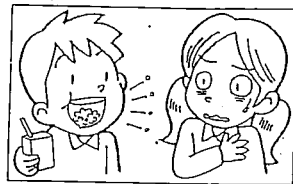

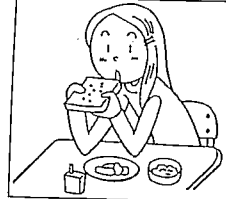
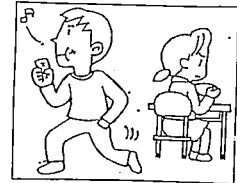

秋が旬の食材

さつまいも しいたけなどのきのこ類 栗
れんこんなどの根菜類 柿 りんご ぶどう
さんま などなど...

10/31の給食に「さつまいもの天ぷら」が
出ます。
おいしくいただきましょう!

食事のマナーを身に付けよう! 2 ~マナー違反に注意~

みんなが楽しい気持ちで食事するにはマナーを守る
必要があります。次のようなことをしている人は要注意!!!

<p>① 口に食べ物が入ったまま おしゃべりする</p> 	<p>② 周りの人とぶつけて 食べる</p> 	
<p>③ しゃべりながら食べる</p> 	<p>④ 食事中に席を立つ</p> 	<p>⑤ ちゃちゃと食器の音を立てる</p> 

- 特産物クイズ -

どこの都道府県のことでしょう??

- ① パイナップルやさとうきびの栽培がさかん
- ② かき(海産物)の養殖がさかん
- ③ いちごの栽培がさかん
- ④ 桃とぶどうの生産量が日本一

答えは来月号!!
みんなわかるかな??

