

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

10月に入り、秋らしくなってきました。秋は、「食欲の秋」というように、栗やさつまいも、きのこやさんまなど、おいしい旬の食べ物がいっぱいです。給食のお米も、10月から新米を使用しています。また、今月は運動会があります。好き嫌いをせず色々な食材を食べて、強い体をつくりましょう。

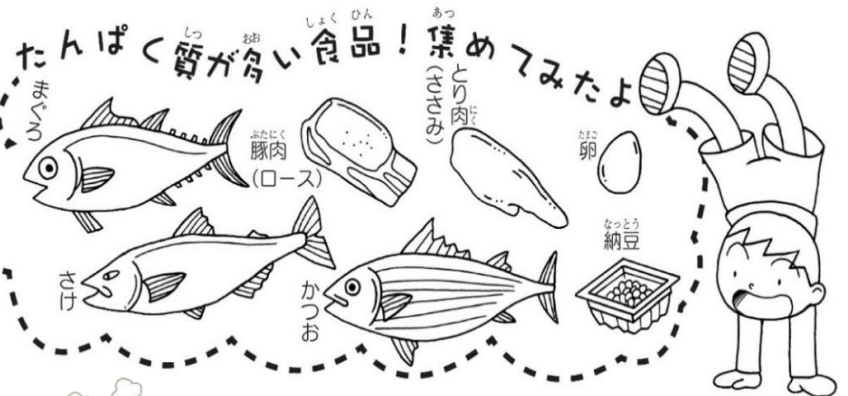
スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶで健康な体をつくる事ができません。どのような食事をとればよいか考えてみましょう。

体をつくる

たんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。



不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食区



牛乳やドライフルーツなどを！

食事区



果物や野菜料理を1品追加してみよう！

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

今月の給食目標：食後を上手にすごそう

今月の地産地消：ミニトマト、ねぎ、ピーマン、キャベツ、新米

◎放射性物質検査に関する報告◎

7月8日に玉ねぎの放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。



とよ 図書



はなしきょうしゅく お話給食

10月26日からの読書週間にあわせて、図書とコラボした「おはなし給食」が11月の給食に登場します。今年、地域学校園統一では『マチルダは小さな大天才』本校では、『うどん対ラーメン』にちなんだ給食を出します。どんなメニューが楽しみにしててください。