

もいもい

しょくいく
～食育だより～

がつごう かいどうしょうがっこう 2021.9
9月号 海道小学校

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

うち かた よ
お家の方と読んでください。

なつやす たの す
夏休みは楽しく過ごせましたか？ 9月にはいり、あきらしい きこう 秋らしい気候になってきました。きせつ の かわ
り目は、たいちょう くず 体調と崩しやすい時期です。せいかつ 生活リズム、しょくじ 食事に気を付けて、げんき 元気に過ごせるように
しましょう！

9月のもくひょう

す きら た
好き嫌いをしないで食べよう



す きら た
好き嫌いをして食べていると・・・？

からだ
身体がだるい



びょうき
病気になりやすい



イライラする



ほね よわ
骨が弱くなる



なか いた
お腹が痛くなる



あじ
味がわからなくなる



きゅうしょく えいよう
給食は栄養バランスよく、えいようし こんだて かんが 栄養士が献立を考えています。きら 嫌い
なものをつた 食べていると、えいよう わる 栄養バランスが悪くなってしまいます。

たいちょう くず
体調を崩しやすく、にちげんき 元気がなくすごしてしまうので、バランスよく食べましょう！

きら
嫌いなものでも一口は食べるようにしましょう。

とよさとなかよしメニュー

9月8日(水)は、『とよさとなかよしメニュー』です。今回は豊郷中学校が献立作りを担当しました。豊郷地区の旬の食材を多く使ったメニューです。

後日、豊郷食育だよりを配布します。

主食 : 雑穀米と枝豆のご飯
 飲み物 : 牛乳
 主菜 : 豚肉と揚げなすの炒め物
 汁物 : 豊郷野菜のけんちん汁
 デザート : 梨



十五夜

1年で最も美しいとされている

「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。

2021年の十五夜は、9月21日(火)

です。

お月見では、月見団子、ス

スキなどを供えて作物の

収穫に感謝します。丸い月見

団子は、満月に見立てており、

スキは、月の神様の依り代

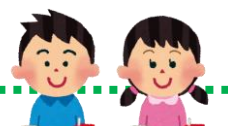
と考えられています。



きゅう しょう

たい さく

給食のコロナ対策



夏休み明けから、4～6年生は各クラスが2教室で分散、1～3年生は壁をとって、オープンスペースまで広がって密を避けた配膳をしています。献立は、できるだけ複雑な調理を避けた配りやすい献立にしています。今までどおり、手洗い・アルコール消毒を徹底し、密をさけた配膳、『給食の時間はしゃべらない』を実践しています。