

もいもい

しょくいく
～食育だより～

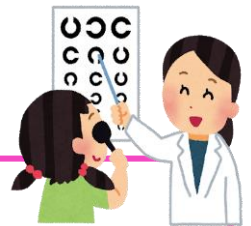
10月号 かいどうしょうがっこう 2024
北海道小学校

ほごしや かた よ
保護者の方と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

すず ひ おお ほんかくてき あき し き しょくよく あき みの あき
涼しい日が多くなり、本格的な「秋」の時期になりました。「食欲の秋」「実りの秋」
しゅうかく あき あき た もの きせつ あき しゅん た もの し じょうず
「収穫の秋」など、秋は食べ物がおいしい季節です。秋が旬の食べ物を知り、上手に
た けんこう
食べて健康なからだをつくりましょう。

め よ
目に良いにんだて



がつとお か め あいご
10月10日は「目の愛護デー」です。
がつなか げつ きゅうしょく ちいきがっこうえんとういつ め よ こんだて とうじょう
10月7日（月）の給食には、地域学校園統一の目に良い献立が登場します。

しりょくかいふく こうか た もの しょうかい
<視力回復に効果のある食べ物を紹介します。>



<ビタミンA>

- ・うなぎ
- ・にんじん
- ・にら
- ・ほうれんそう
- ・かぼちゃ など

<ビタミンC>

- ・ブロッコリー
- ・オレンジ
- ・カリフラワー
- ・キウイ など

<ビタミンE>

- ・アーモンド
- ・かぼちゃ など



<アントシアニン>

- ・ブルーベリー など



<おにぎりの日>



がつとお か もく
10月10日（木）は、おにぎりの日です。当日は、給食室から「牛乳・プ
ルコギ風炒め物・チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ」が出ますので、おにぎりだけ
持参になります。おにぎりは、自分で食べられる大きさを考えて握ります。さくら
連絡網で配信される『おにぎりをつくろう』を参考に作りましょう。

お子様へのアドバイスなど、ご協力をお願いいたします。



＜嫌いな食べ物克服献立②＞

10月8日(火)は、保健・給食委員会が考えた「ピーマン」を使用した『嫌いな食べ物克服献立②』を実施します。グラタンの中にピーマンを入れて濃い味でピーマンの味を打ち消し、食べやすくなっています。ぜひ、食べてみてね。



食欲の秋

秋は、たくさんの食材が収穫され、旬の時期を迎えます。給食にも登場する秋の味覚を紹介します。

さつまいも

秋は焼き芋が食べたくなる季節ですね。



きのこ

今では1年中食べられますが、旬は秋です。



くり

鮮やかな黄色の葉は秋ならではの味覚です。



かぼちゃ

ビタミンAを多く含み、完全に熟してから食べるので秋頃が旬です。



こめ

日本人にとっての主食であり、食文化をつくってきたものです。

新米の季節ですね！

11月の収穫祝い献立に2・5年生が収穫したお米で、ご飯を炊きます。お楽しみに！



《サラダでげんき献立》

10月23日(水)に小学校1年生の国語の下の教科書に載っている「サラダでげんき」の『りっちゃんサラダ』が給食に登場します。

給食室で、みんながげんきになるように作りますので、物語を思い出しながら、残さず食べてください。

