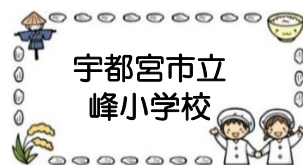




食育だより 9月



9月の給食目標

正しい食べ方をしよう

夏休みが終わり、9月になります。まだまだ暑い日が続いています。夏休み中に乱れた習慣をしっかりと戻しましょう。芸術の秋、文化の秋、食欲の秋です。秋はお彼岸や十五夜・十三夜などがあるので、伝統的な食文化にもふれてみましょう。

積極的にたべてね!



家族で見直し!



生活習慣



成長期の体をつくる
栄養がいっぱい!

魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

子供が寝ている近くで家族がテレビを見ていることなどはありませんか? 子供だけ早寝をさせようとしても、なかなかうまくいきません。規則正しい生活習慣を送るためには、家族みんなで取り組むことが大切です。家族でできることを、ぜひ話し合ってみてください。



7/7
たなばたこんだて

☆7月の給食の様子☆



ちらしずし

ほしのコロック

たなばたじる

あまの川ゼリー

ぎゅうにゅう

きれいに剥けたよ!



7/8

2ねんせい

とうもろこし皮むき体験



7.10 なっとうの日!

慣れた様子で上手に納豆を混ぜる子供たち。



品種は「ほおぼりコーン」

まぜまぜ〜