

10月の食育だより

令和6年度 10月 錦小学校

今月の給食目標



えいようについてしり
バランスよくたべよう！

実りの秋を迎え、毎日の食事がますます楽しみになってきました。

この時期にバランスの良い食事をしっかりとると、寒い冬がきても風邪を引きにくくなると言われています。これからの季節に向けて、寒さに負けない強い身体をつくりましょう。

9月の献立紹介！



十五夜献立



9月17日は十五夜献立でした。

十五夜は、1年で最も美しい月を眺めながら、秋の豊作に感謝し、来年の豊作を願う行事でもあります。

月に浮び上るうさぎが
かわいらしく、子どもたちも
嬉しそうでした！

満月をイメージした
みかんゼリー！



十五夜には、けんちん汁
を作ったりサンマを食べ
たりする地域があります。

野菜たっぷりけんちん汁！



野菜の日献立



9月2日は、8月31日の「やさいの日」にちなんだ野菜の日献立でした。10種類の野菜を使ったメニューを考えました。

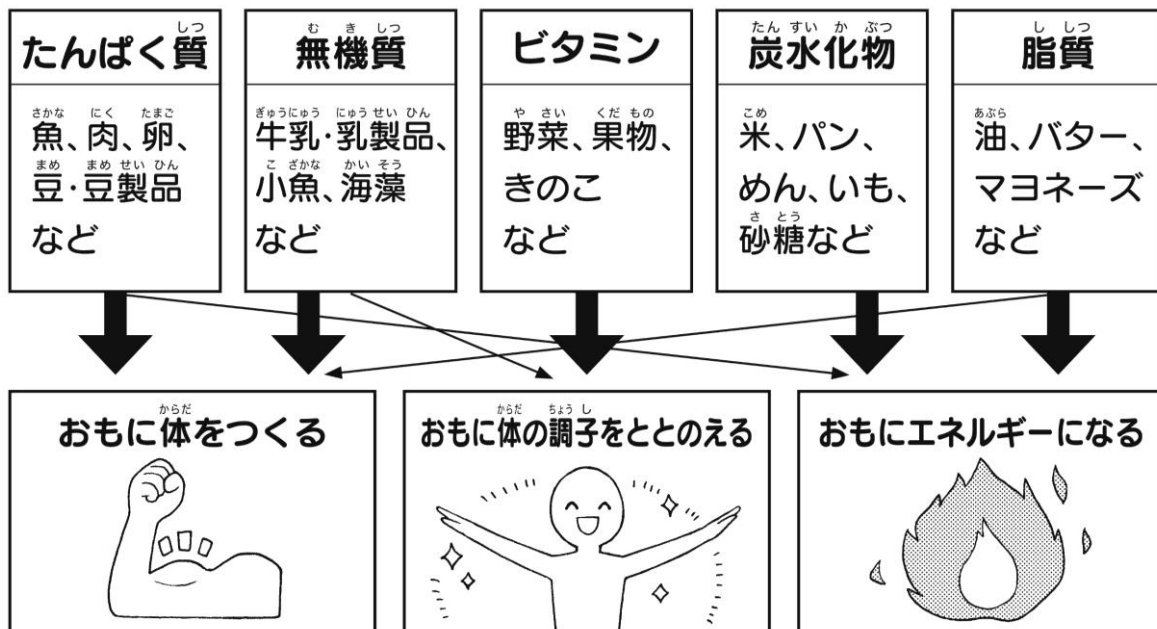
やさいのふりかけ！

ふりかけの効果もあり、ご飯の残食が
いつもより少なかったです。
これからは残さずたべられるといいですね！



栄養について知り、バランス良く食べよう

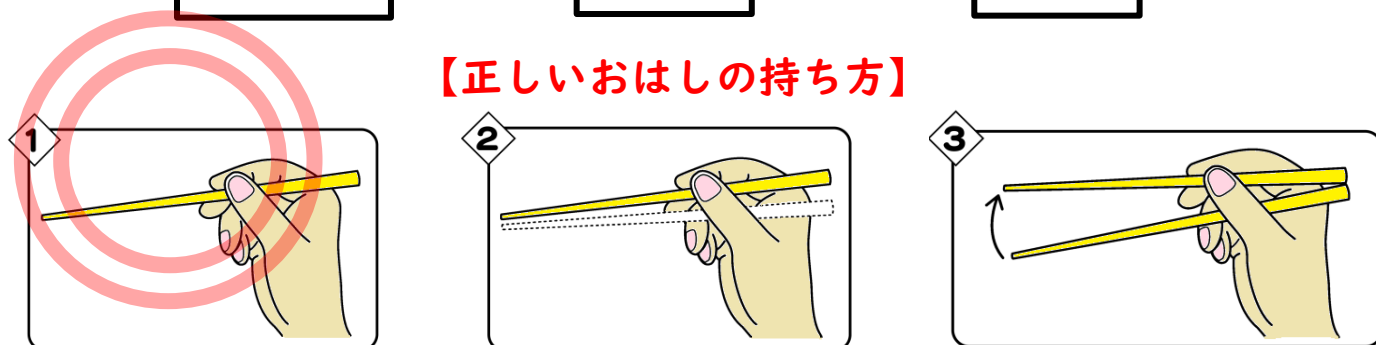
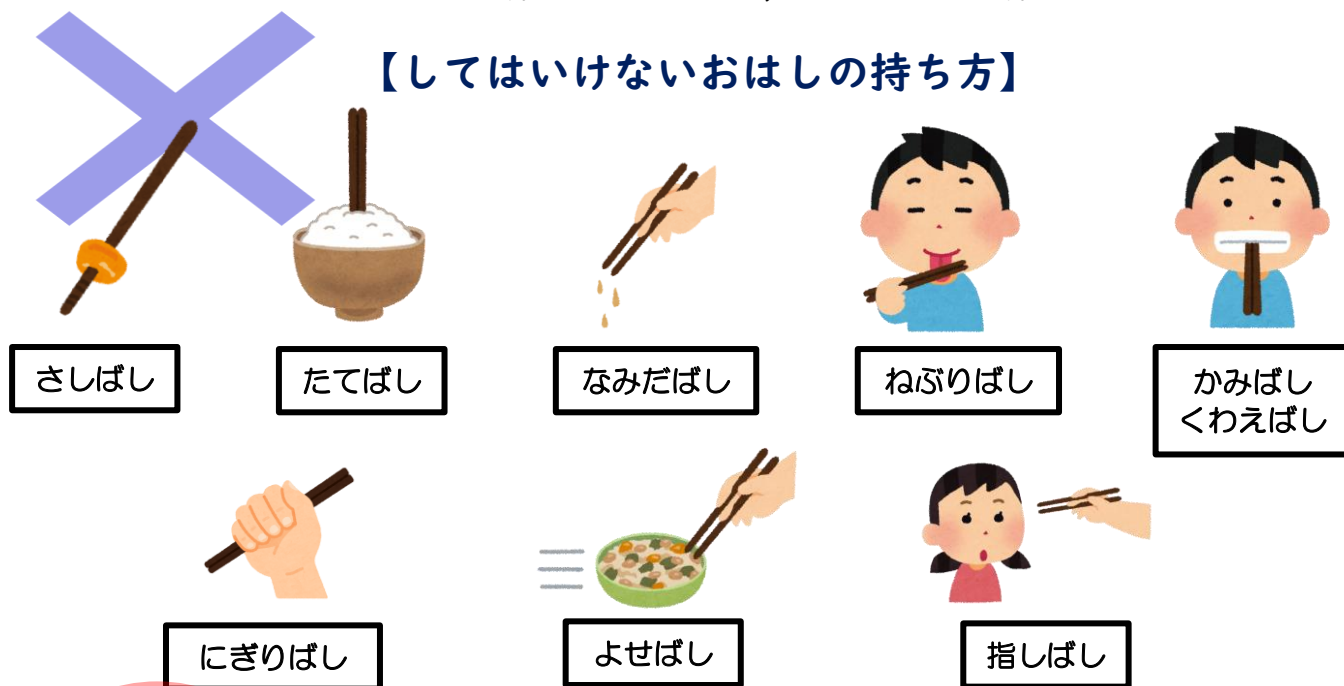
食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりととりましょう。



©少年写真新聞社2023

こんなおはしの使い方していませんか？

10月1日～7日は、食事マナー強化週間です。今回の週間では、おはしの使い方を中心に実践していきます。おはしにはいろいろな使い方がありますが、してはいけない使い方もあります。



えんぴつを持つように1本持つ。

点線の部分にもう1本入れる。

上手に持てたら、上のはしだけ動かしてみよう！