



食育だより 10月

白沢小学校10月号

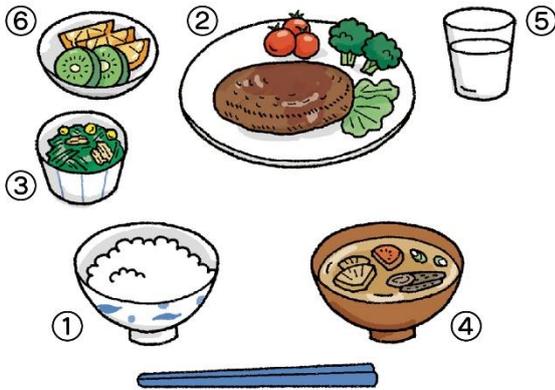
気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。味覚の秋と言われるように、さつまいもや栗、きのこ類などの秋にとれるおいしい食べ物がたくさんあります。給食でも旬の食材を生かしたメニューをたくさん取り入れています。また、おにぎりの日や、十三夜献立などもあります。笑りの秋に感謝して、美味しい秋の味覚を楽しみましょう！



スポーツと食事



大切なのは 栄養バランス



- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

食事(しょくじ)でエネルギーや栄養(えいよう)を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。他の家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常(にちじょう)の分 + 成長(せいちょう)に使う分 + 運動(うんどう)の分

食べることも寝ることも



大切なトレーニング！



10月4日(水)は「おにぎりの日」です！

以前お知らせをした、古里地域学校園統一で実施する「おにぎりの日」がいよいよ今年になりました。どんなおにぎりを作るか、決めましたか？今年は11月にお弁当の日も実施予定です。まずは「おにぎりの日」に、自分でおにぎりを作ってみましょう♪



給食の様子

古里地域学校園統一メニュー♪

～ 8/29 夏休み明け元気に登校しよう献立 ～



夏休み明け、みんなが元気に登校できるように人気のメニュー（ナン、キーマカレー）でスタートしました！

～ 9/15 高齢者にもやさしい和食 ～



高齢者にやさしいとは？細かく刻んだ食材をとろみでまとめて「あんかけ」にしたり、硬い根菜をやわらかく煮たりしました。

～ 9/29 十五夜献立 ～



里芋や根菜がたっぷり入った味噌けんちん汁と、さんまのかぼすレモン煮、お月見大福で秋を感じる給食になりました。



旬の食材がたくさん登場！！



今月も、いろいろな食材やメニューを取り入れて、食への関心を高めていきます♪