

あき 秋は「スポーツの秋」「読書の秋」と運動や勉強うんどう べんきょうに取り組むのとにより季節きせつです。また、「実りの秋」みのり「食欲しょくよくの秋」という言葉ことばもあるように、おいしい食べ物たものがたくさん収穫しゅうかくされる季節きせつでもあります。
あき 秋の味覚みかに感謝かんじゆしながら、好き嫌いすききらをせずいろいろな食べ物たものを食べましょう。

こころ 心がけよう！

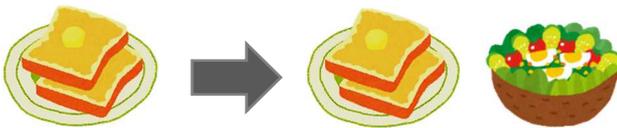


えいよう 栄養バランスのよい食事 しょくじ

かんたん えいよう 簡単に栄養バランスをアップするには・・・



おにぎりだけではなく、具くたくさんのみそ汁しるを食べると、ビタミンや食物繊維しょくもつせんいもとれます。



トーストにはハムやゆでたまごをのせたサラダを組み合わせるとたんぱく質しつもとれてGood!!

べんとう ひ じっし お弁当の日の実施について



毎年実施している『お弁当の日』につきまして、今年度は衛生面を考慮し、取り組み方法を変更いたします。

12月に予定していた『お弁当の日』を『おにぎりの日』に変更いたしますので、ご自宅からおにぎりを持参していただきたいと思ひます。

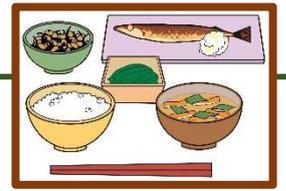
また、毎年給食で行っていた『セルフおにぎり』は実施しませんので、ご家庭でおにぎりの作り方を確認するなど、ご協力をお願いいたします。

『おにぎりの日』についての詳細は実施日が近づきましたら、改めてお知らせいたします。

◎バランスのよい献立の基本とは・・・

- 主食・・・ごはんやパン、麺類など
- 主菜・・・肉や魚や卵、豆製品を使ったおかず
- 副菜・・・野菜やきのこ、いも、海そうなどを使ったおかず
- 汁物・・・みそ汁やスープ

を組み合わせた食事は栄養のバランスがとてよくなります！



◎自分でできることを考えてみよう！

毎日バランスのよい献立を考えるのは大変なことです。自分でもできることを考えて、簡単な料理をしたり、おうちの人のお手伝いをしたりしましょう。

10月15日～30日は

食事のマナー週間です



おはしの持ち方や食器の並べ方など自分の食事のマナーをよく見直しましょう。

15日、16日、19日、20日、23日の給食の時間には給食委員さんから食事のマナーについての放送がありますので、よく聞いてくださいね♪



がつついでち か
9月1日(火) クラウンメロン提供!



しずおかけん せいざんしゃ
静岡県のクラウンメロンの生産者さんから
むしよう ていきょう
無償で提供していただきました。

クラウンメロンはマスクメロンの一種で、果物
なか さいこうきゅうひん い きゅうしょく
の中でも最高級品とされています。給食で
た さいしょ さいご
食べられるのも最初で最後!?

あま あじ
甘いながらも、すっきりとした味わいでとても
おいしかったです。

「メロンは好きじゃなかったけど、このメロンは
とてもおいしかった!」といった声も聞かれました。



きゅうしょくいん せいざんしゃ
給食委員のみなさんが、生産者さんへ
てがみ か
お手紙を書いてくれました。

がつ にち ねん くみ こんだて
9月16日 5年1組 リクエスト献立



- わかめごはん
- 牛乳 ・コロッケ
- もやしの磯辺あえ
- まろやかみそ汁
- レモンゼリー



おいしさがつた えがお
おいしさが伝わるいい笑顔、
いただきました!

いつも残さず食べ
てくれる5年1組さ
んのリクエストは、
ちょっと大人な献立
ですが、それぞれが
だいにんき のメニュー
で、まさに夢のよう
な献立になりました。

がつ か きゅうしょく
9月24日 おはなし給食

『みんなのくまくまパン』より

- 県産小麦の朝焼きパン
- 牛乳
- マーメイドジャム
- タンドリーチキン
- ゆで野菜
- 野菜スープ



あま とくい
甘いパンが得意
なくまさんとしょ
っぱいパンが得意
なしろくまさんの
パン屋さんのお話
です。

きゅうしょく
給食のパンの
あじ
味はどうでしたか?