

朝夕の冷え込みが強くなり、秋が深まってきました。季節の変わり目のこの時期は、体調をくずしやすくなります。よく食べ、よく体を動かし、よく寝て、かぜを引かない元気な体をつくりましょう！

冬に向けて風邪予防！

これから風邪を引きやすい時期がやってきます。食事をする前は、もちろん、外から帰ったら手洗いうがいをしたり、栄養のあるものを食べて、風邪のウイルスを近づけないようにしましょう！



11月の給食目標 30回

よくかんで食べよう

PRキャラクター「よ坊さん」



★★献立変更のお知らせ★★

7日(月) ごはんが「玄米ごはん」になります。

変更前

7	●ぎゅうにゅう
ごはん	
■こめ	
フルコギ	
●ぎゅうにく	▲あおねぎ
▲にんにく	▲りんごピューレ
■サラダあぶら	しょうゆ
▲たまねぎ	■さとう
▲キャベツ	コチュジャン
▲ふともやし	
わかめとたまごのスープ	
●わかめ	▲にら
●たまご	▲チキンスープ
●やきぶた	うすくちしょうゆ
▲にんじん	しお
▲たまねぎ	こしょう
▲しめじ	■かたくりこ

変更後

7	●ぎゅうにゅう
げんまいごはん	
■こめ	■はつがげんまい
フルコギ	
●ぎゅうにく	▲あおねぎ
▲にんにく	▲りんごピューレ
■サラダあぶら	しょうゆ
▲たまねぎ	■さとう
▲キャベツ	コチュジャン
▲ふともやし	
わかめとたまごのスープ	
●わかめ	▲にら
●たまご	▲チキンスープ
●やきぶた	うすくちしょうゆ
▲にんじん	しお
▲たまねぎ	こしょう
▲しめじ	■かたくりこ

9日(水) 「黒糖かみかみ豆」がつきます。

変更前

9	●ぎゅうにゅう
■クロワッサン	
とりにくのみかんジュースに	
●とりにく	みりん
▲みかんジュース	■さとう
■サラダあぶら	■かたくりこ
しょうゆ	
だいごんのポトフ	
▲だいごん	とりがら
●フカフカソーゼージ	セロリ
▲にんじん	ローリエ
▲たまねぎ	うすくちしょうゆ
▲キャベツ	しお
▲パセリ	こしょう

変更後

9	●ぎゅうにゅう
■クロワッサン	
とりにくのみかんジュースに	
●とりにく	みりん
▲みかんジュース	■さとう
■サラダあぶら	■かたくりこ
しょうゆ	
だいごんのポトフ	
▲だいごん	とりがら
●フカフカソーゼージ	セロリ
▲にんじん	ローリエ
▲たまねぎ	うすくちしょうゆ
▲キャベツ	しお
▲パセリ	こしょう
こくとうかみかみまめ	
●こくとうだいず	

1口30回、よくかんで食べると、良い事たくさんあるよ！

昔の人々は、今の私たちより、かむ回数が何倍も多かったそうです。弥生時代を代表する「卑弥呼」(邪馬台国の女王)の名前を使った標語「ひみこのはがいぜ」を紹介しします。



- 「卑弥呼の歯がいーぜ」
- 「ひ」 肥満を防ぐ
 - 「み」 味覚の発達を促す
 - 「こ」 言葉の発音がはっきりする
 - 「の」 脳の発達を促す
 - 「は」 歯の病気を防ぐ
 - 「が」 ガンを防ぐ
 - 「い」 胃腸の働きを促進する
 - 「ぜ」 全身の体力向上

みんなで かんがえてみましょう

いのちを食べて いのちをつなぐ



私たちは毎日、肉・魚・野菜・ご飯・パンなど、いろいろな食べものを食べています。その食べものは、一体何でしょうか？全て、動物や植物といった生き物の「いのち」です。私たちは、動物や植物の「いのち」を食べて生きています。食べものの「いのち」に感謝して、大切に食事をいただきましょう。





2016 (平成28) 年度
夏休み食育宿題 最優秀作品賞



夏休みの食育宿題に、たくさんの応募をありがとうございました！
学校の先生達みなで、最優秀作品賞を選びました。
標語6作品、キャラクター7作品の合計13作品を紹介します！

〈標語〉

1年	きゅうしょくの しょつきピカピカ きんメダル
2年	みんなでたべよう！ のこさずたべよう！ えいようたっぷり おいしいきゅうしょく！
3年	かんしゃの気持ちで のこさずたべよう いただきます
4年	朝ごはん！これがわたしのエネルギー！
5年	おいしいね。笑顔あふれる この時間
6年	山北っ子・元気の約束 (や) 野菜たっぷり (ま) 毎食食べて (き) きらいなものでも挑戦し (た) たくましい体をつくろう

〈キャラクター〉 ※1年生は1位が2人だったので、2作品選ばれています。

1年



牛乳がにがてな
人も、おいしく
楽しく飲める
ように♪
ぎゅうにゅう
ちゃん

1年

ごはんが好き！



ごはんマン

2年



いろいろな
ものを
食べて
元気
もりもり！
ちくぜんに だいおう
筑前煮大王

3年

ピーマンの仲間のパプリカ、
とっても甘くておいしいよ♪
山P(やまぴー)



4年

かみの毛とスカートが
「おおさかしるな」という
野菜の葉だよ！
シローナ



5年



しつぽがだいこん
山「直」と「ダイ」コンを
かけています★
やまだい
山直コン

6年



シイタケが
にがてな人！
シイタケおいしいよ！
仲良シイようね～♥
なかよ
仲良シイタケー