

10月の給食だより

なかよく なんでもたべて げんきに ラッキー

山直北小学校

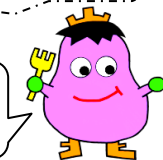
平成29年

10月号

家庭数

もぐもぐ

食育
キャラクター
「ナッキー」



夏の暑さが少し落ち着き、秋への移り変わりを感じるようになりました。スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋・そして食欲の秋。楽しいことがたくさんある季節です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、体調を整えて充実した時間をすごしましょう！



運動会に伴い 献立に変更があります！！

●15日(日)が、雨などで17日(火)に延期される場合
⇒17日(火)は、給食は有りません。
お弁当をご用意ください。

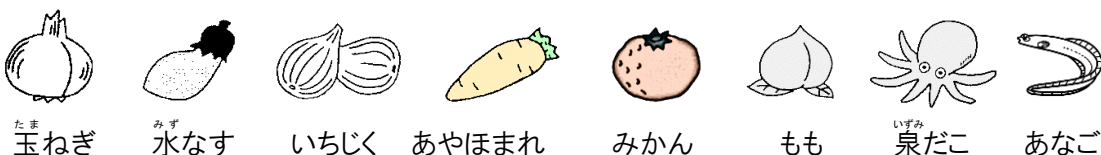
●15日(日)に運動会が実施された場合
⇒17日(火)の献立が、下記のとおりに変更されます。

変更前	17日 ぎゅうにゅう	変更後	17日 ぎゅうにゅう
● ごはん	● ごはん	● ごはん	● ごはん
■ こめ	■ こめ	■ こめ	■ こめ
● ちくせんに	● ぶたにくのしょうがいため	● ぶたにくのしょうがいため	● ぶたにくのしょうがいため
● とりにく	● ぶたにく	● ぶたにく	● ぶたにく
■ サラダあぶら	▲ つちしょうが	▲ つちしょうが	▲ つちしょうが
▲ たけのこ	■ サラダあぶら	■ サラダあぶら	■ サラダあぶら
▲ にんじん	▲ たまねぎ	▲ たまねぎ	▲ たまねぎ
▲ れんこん	● さとう	● さとう	● さとう
▲ ごぼう	● しょうゆ	● しょうゆ	● しょうゆ
● ぶたじる	● みそじる	● みそじる	● みそじる
● ぶたにく	▲ にんじん	▲ にんじん	▲ にんじん
▲ にんじん	▲ たまねぎ	▲ たまねぎ	▲ たまねぎ
▲ たまねぎ	▲ はくさい	▲ はくさい	▲ はくさい
▲ だいこん	■ ジャがいも	■ ジャがいも	■ ジャがいも
● わかめのつくだに	▲ えのきだけ	▲ えのきだけ	▲ えのきだけ
	▲ あおねぎ	▲ あおねぎ	▲ あおねぎ
	▲ にぼし	▲ にぼし	▲ にぼし
	● あかみそ	● あかみそ	● あかみそ

10月の給食目標

いろいろな食べものを知ろう

新鮮でおいしいです。食べ物の輸送にかかるエネルギーを減らすことも出来て、環境にも優しいです。



朝ごはん しっかり食べて 登校しよう！

～ ①・②・③を揃えましょう！ ～

①主食(ご飯かパンかめん類)

元気に勉強・運動するためのエネルギー源です！



脳を
目覚めさせる！



②メインのおかず

肉・卵・魚・大豆などを使ったおかずです。

筋肉や骨や血を作る、たんぱく質を食べましょう！



体力アップ！



③サツのおかず

野菜・きのこ・海藻類・乳製品などを使ったおかずです。

ビタミン・ミネラルも、しっかり取り入れましょう！



体の調子を
アップ！



★時短するなら！



果物を食べましょう！

おなかの空いたとき、何を食べていますか？
スナック菓子、アイス、ケーキなどでしょうか。おやつには、果物がオススメです！
果物には、ビタミン・ミネラル・食物せんいなどが含まれていて、体の調子を整えてくれます。また、水分も多いので、のどをうるおしてくれます。
楽しいおやつの時間に、果物もえらんでみてくださいね！

腸内環境の改善に
つながります
かぜなどの病気の予防
に役立ちます



うんちが出やすくなり
ます



お肌の調子が
よくなります

