

給食だより

〇今月の給食目標〇

じょうぶな体をつくろう。

低・のこさずたべよう。

中・好きらいをなくし、のこさず食べよう。

高・栄養のバランスを考え、のこさず食べよう。

さわやかな季節を迎えました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋などいいですが、何をするにも気持ちのよい季節です。いろいろなことに挑戦してみたいですね。給食では旬の食材をたくさん使って、みなさんに味覚の秋をお届けしていきたいとおもいます。

スポーツの秋！運動するときの食事について考えよう

食事と運動のどちらが欠けても、丈夫な体をつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よくからだを動かしましょう。

バランスよく食べましょう

働く力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子を整えるものも食べるとたくさん運動ができる強いからだをつくることができます。



骨を強くしましょう

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが必要です。

カルシウムを多く含む食品



ヨーグルト



小さな小魚



牛乳



チーズ



海そう

よく噛んで食べましょう

- よく噛んで食べると…
- ・食べ物がからだの中で栄養になりやすい。
 - ・歯やあごが丈夫になる
 - ・頭の働きがよくなる。



げんきよくからだを動かしましょう

- ・手や足だけでなく、からだ全体を使う運動をしましょう。
- ・毎日続けて運動しましょう。



～今月の地産地消食材～

今月は「日光市でとれるおいしい地場産物を、たくさん給食の献立に取り入れよう！！」という月です。10月には日光市では、里芋・生しいたけ・ほうれん草・きゅうりなどがおもに生産され、今月の献立にもたくさん使われていますよ。見つけながらおいしくいただきますよ。

