

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。

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる季節でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、新米やさつまいも、くり、きのこ類などおいしい食べものがたくさん出回ります。食べすぎに注意して、食事・運動・睡眠をバランスよく取り入れ、健康な体をつくりましょう。

朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう！

おやすみモード



かつどうモード

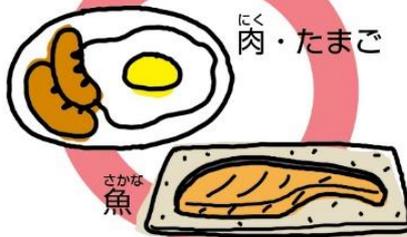


3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう！

脳のめざましスイッチ



体のめざましスイッチ



おなかすっきりスイッチ



目によい食べものを食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目がつかされると頭が痛くなったり、肩がこったりする原因になります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、栄養バランスのよい食事を心がけることも大切です。つかれ目に効果的な食べものを積極的に食べるようにしましょう。



～今月の地産地消食材 米粉パン～



日光市でとれたコシヒカリを使った「米粉パン」です。見た目は小麦で作られた普通のパンとあまり変わりませんが、食べるともちもちとして、かめばかむほど甘みが出てきます。小麦粉のパンに比べて水分量が多く、もちりとしています。