

給食だより

〇今月の給食目標〇

きまりをまもろう。

低・しずかにじゅんびをしよう。

中・おちついて食事をしよう。

高・時間にゆとりをもって食事をしよう。

まだまだ暑い日が続いていますが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに取り組むためにも、日ごろから体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

◆なんでも食べよう◆ ~ 体は食べものから栄養素をもらって大きくなります ~

食事をする時に、好きなものだけ食べて、きらいなものは残していませんか？

そのような食べ方では、体に必要な栄養素をうまくとることができず、じょうぶな体をつくることができません。

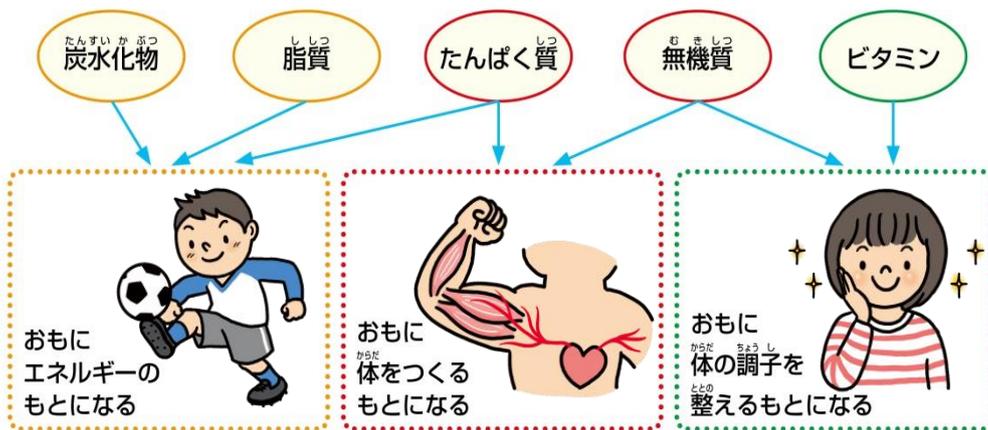
元気で丈夫な体を作るためには、好ききらいをしないで、何でも食べることが大切です。



いろいろな食べものなかよしくなろうね！

◆栄養素のはたらきを知ろう◆

毎日の給食で使われている食べもののはたらきを確認しよう！



食べものには、さまざまな栄養素が含まれていて、それぞれの栄養素は、体の中でのはたらきが異なります。それぞれの栄養素のはたらきを理解し、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



こんげつ ちさんちしょうしょくざい ~今月の地産地消食材 なす~



なすはインド原産の野菜で、古くから日本でも栽培されています。地方ごとにその土地特有の品種があります。なすは見た目から、長ナス、丸ナスなどの種類があり果皮の色は赤紫、黒紫、白などいろいろあります。なすの皮の紫色は、アントシアニン的一种ナスニンという色素によるものです。