

10月給食だより



令和6年10月

喜連川給食センター

あつ暑さがやっとやわらぎ、す過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…みなさんはどんな秋が好きですか？いろいろな秋を楽しんでくださいね。

10月31日(木)は「おにぎりの日」です♡

10月31日は、「おにぎりの日」です。さくら市^{しな}市内統一で実施^{じっし}します。給食^{きゅうしょく}で食べられる量^{りょう}のおにぎりをもってきましょう。おかずはです。

10月31日の給食献立・・・とりにくのたつたあげ、ツナ^{つな}のり酢あえ、大根^{だいこん}ととうふ^{とうふ}のみそ汁、牛乳

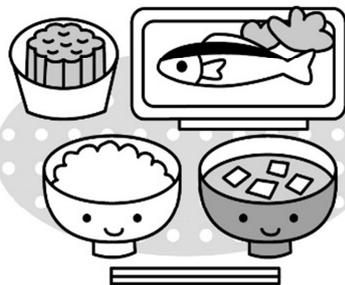


みなさんはどんなおにぎりをつくれますか？
まる!?さんかく!?たわら!? 作れる人は自分でギュッと!!にぎってみましょう。



健康づくりは
食生活から!

●健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？
10月は「とちぎ食育月間です」

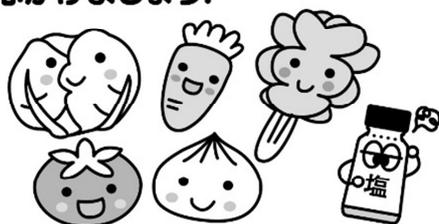


食生活をチェック!



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!



家族や仲間と食事することで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。

