



きゅうしよく

給食だより



しりつおしあげしょうがっこう さくら市立押上小学校 (さくら市献立研究会)

あさゆう すず 朝夕が涼しくなり、あき おとす かん 秋の訪れを感じるようになりました。あき こくもつ くだもの 秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実のあき よ 秋とも呼ばれています。おいしい しゆん た もの 旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を 食事 にバランスよく取り入れましょう。

10月の給食目標

【後片付けをきちんとしよう】



心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていてねいに片づけをしよう



食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう



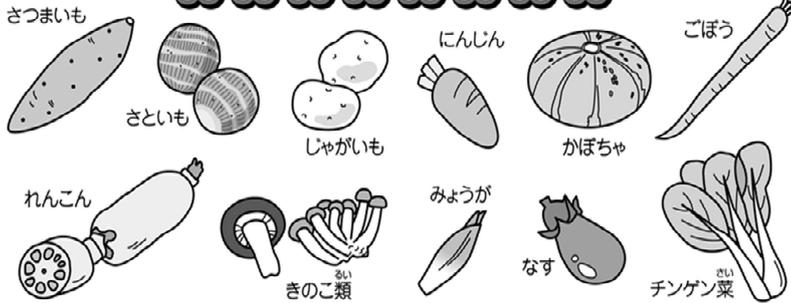
食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配ぜん谷をきれいにしよう



秋に美味しい野菜



やさい 野菜、いも、くだもの 果物、さかな 魚などには季節ごとの旬があり、その時期が最もおいしく栄養価も高くなります。さいきん 最近ではハウス栽培や養殖などで1年間を通して店頭になら並ぶ食材が増えてきましたが、新鮮な農産物が多くとれるさくら市ですのでぜひ地域の旬の食材を味わってほしいです。



免疫力を高めよう!



さいきん 細菌やウイルス、どくぶつ 毒物などのいぶつ 異物がからだ 体に侵入してきた時に、それを追い出してからだ 体を守る仕組みや働きのことを免疫と言います。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。



10月18日(火)はおにぎりの日です。

おかずや牛乳は学校で出ます。食べられる分のおにぎりを家から持ってきてください。