

給食だより 10月



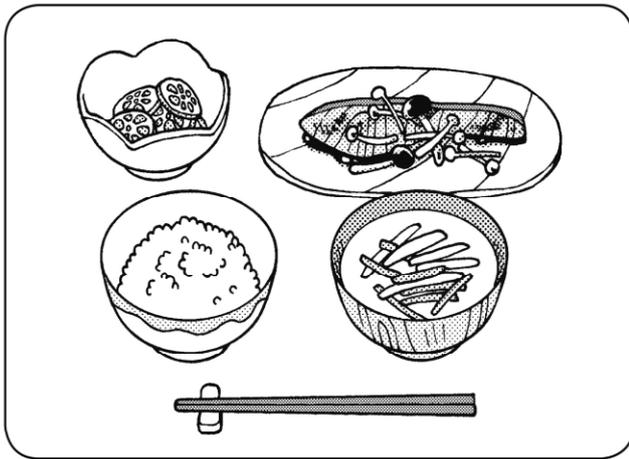
しりつおしあげしょうがっこう こんだてけんきゅうかい
さくら市立押上小学校（さくら市献立研究会）

あき こくもつ くだもの しゅうかく おお みの あき よ しいん た もの
秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい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】

心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

こんだて しゅうじょく しゅうさい ふくさい しるもの く あ かんが
献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



主食 べいはん 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

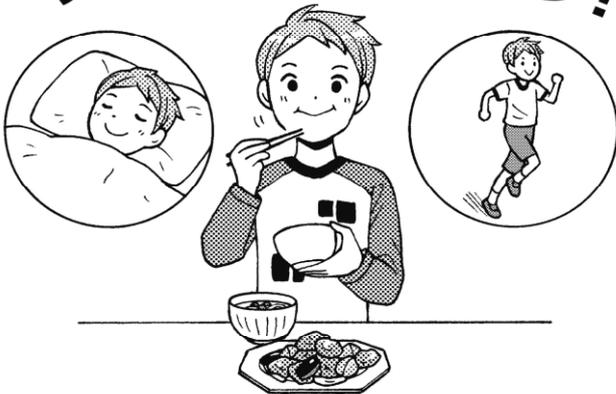
主菜 さかな にく たまご まめ まめせいひん 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

副菜 やさい かいそう 野菜、海藻、きのこ、いものかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

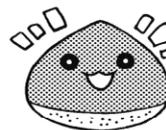
汁物 しる み くふう 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

©少年写真新聞社2020

免疫力を高めよう！



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



○×クイズ 秋の食べ物くり

- ①食べているのは植物の種子の部分である。○か×か？
- ②くりは昔、主食として食べられていた。○か×か？

答え

- ①正解は○です。食べている部分は、果実の種子です。炭水化物、ビタミンB₁、ビタミンCなどを含んでいます。
- ②正解は○です。米が日本人の主食となるまで、くりなどの木の実はエネルギー源として重要な食料でした。