



# 10月給食だより



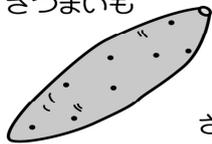
しりつうじいえしょうがっこう  
さくら市立氏家小学校

あさゆう すず あき おとす かん あき こくもつ くだもの しゅうかく おお  
朝夕が涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。秋は穀物や果物などの収穫が多くなり、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、食事にとり入れ秋の味覚を味わいましょう。そして、スポーツの秋です。たくさん体を動かしましょう。

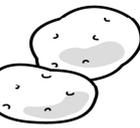
## 10月の給食目標【なんでも食べてじょうぶな体をつくろう】

### 秋に美味しい野菜

さつまいも



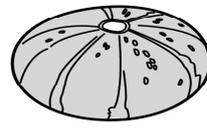
さといも



じゃがいも



にんじん



かぼちゃ



ごぼう

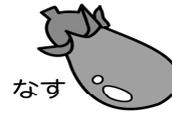
れんこん



きのこ類



みょうが



なす



チンゲン菜

やさい、いも、果物、魚などには季節ごとの旬があり、その時期が最も美味しく栄養価も高くなります。最近ではハウス栽培や養殖などで1年間を通して店頭で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。

### スポーツで力を出すために大切なこと



たいちょう 体調をととのえるために、きそくただ 規則正しい生活を、あさ 朝ごはんをきちんと食べましょう。あさ 朝ごはんをぬいてしまうと、のう 脳のエネルギー源が不足してしまい、はん 判断力やいよく 意欲の低下がおこります。また、つか 疲れをすぐにかいふく 回復させるためには、すい 水分も大切です。ひごろ 日頃から、はやね 早寝・早起きのしゅうかん 習慣を身につけましょう。

ちから 力を発揮するためには、す 好ききらいなく えいよう 栄養バランスのよい食事を3 食しっかりと食べることも大切です。たいてい 多くの食品をくみあわせて 食べると、えいようそ いろいろな栄養素をとることができます。

早起き



早寝



朝ごはん



うんどうちゅう 運動中は、すいぶん こまめに水分をとるように しましょう。



がっ 10月18日(水)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。

