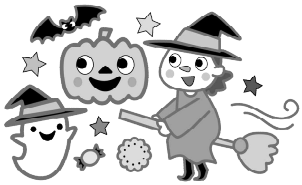


10月給食だより

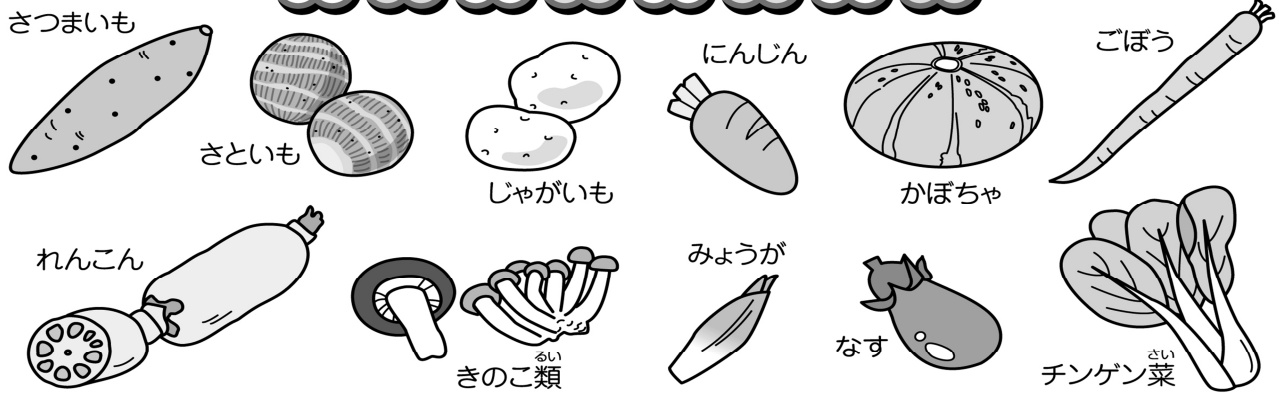


さくら市立氏家小学校

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とり入れましょう。

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】

秋においしい野菜



野菜、いも、果物、魚などには季節ごとの旬があり、その時期が最もおい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年間を通して店頭に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もらいたいです。

１０月はとちぎ食育推進月間です。

令和４年度のテーマ「食とスポーツ（体づくり）」

「いちご一会とちぎ国体」が開催されます。スポーツと食について考えてみましょう。

○基本は１日３食バランスよく！

スポーツをするためには、バランスのとれた食事を１日３食しっかり食べることが大切です。

○やろうよ！食トレ

食事も練習やトレーニングと同じくらい大切です。自分で考え、必要な栄養を食事からとる「食べるトレーニング」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。

