



10月給食だより



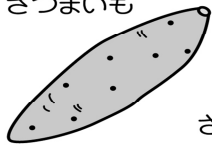
しりつうじいえしょうがっこう
さくら市立氏家小学校

あさゆう すず 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 しゅうかく おお 秋は穀物や果物などの収穫が多くなり、みの あき よ 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、しよくじ い あき 食事にとり入れ秋の味覚を味わいましょう。そして、スポーツのあき 秋です。たくさん からだ うご 体を動かしましょう。

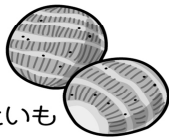
10月の給食目標【なんでも食べてじょうぶな体をつくろう】

秋に美味しい野菜

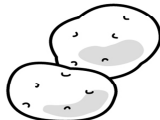
さつまいも



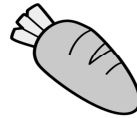
さといも



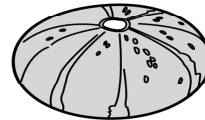
じゃがいも



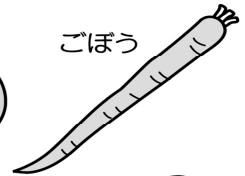
にんじん



かぼちゃ



ごぼう



れんこん



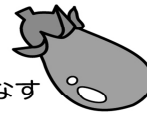
きのこ類



みょうが



なす



チンゲン菜



やさい、いも、くだもの、さかな 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 朝ごはんをしっかりと食べましょう。あさ 朝ごはんをぬいてしまうと、のうの エネルギーが不足してしまい、はんだんりよく 判断力や意欲の低下がおこります。また、つか 疲れをすぐに回復させるためには、すいみんも 水分も大切です。日頃から、はやね 早寝・早起きの習慣を身につけましょう。

ちから 力を発揮するためには、すききらいなく 好き嫌いなく栄養バランスのよい食事を3食しっかりと食べること大切です。多くの食品を組み合わせると、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 水分をとるようにしましょう。



がっ 10月31日(木)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。

