

10月給食だより



暑さが和らぎ、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。
10月は1年の中でも過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩の気温差が大きいため、体調管理には注意しましょう。

「食欲の秋」といわれるよう、この時期はたくさんの食べ物が収穫され、旬の時期を迎えます。秋の味覚を楽しむとともに、「風邪に負けないじょうぶな体をつくるポイント」に気をつけて、元気に過ごしましょう。

からだ 風邪に負けないじょうぶな体をつくるポイント

- 手洗い・うがい・・・食事の前やトイレの後も忘れずに
- 栄養バランスのよい食事・・・野菜もしっかり食べよう
- 十分な休養・・・早寝・早起きを心がけよう
- 適度な運動・・・外で元気に体を動かそう

きゅうしょくとうばん いがい
給食当番以外も
しっかりと手を洗うっさい



こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標 よくかんで食べよう

よくかんで食べると、食べ物の消化がよくなり、栄養の吸収が高まります。また、満足感が得られるので、食べ過ぎを防ぐことができるなど、たくさんの良いことがあります。食事の時はよくかんで、どんな味や香りがするかを意識して、食べてみましょう。

しゅうかん かむ習慣をつけるには次の3つのことを意識するっさい♪



ひとくち かい
一口30回かむことを
いしき 意識し、よく味わって
た食べる。

た 食べものを水分で
なが 流しこまない。

かみごたえのある食べ
ものを取り入れる。

こんげつ むらきゅうしょく
今月のとれたて村給食は
ほっかいどう とかち みずちょうさん
北海道十勝清水町産のにんにくを使用した
しろみざかな とかち みずちょうさん
「白身魚の十勝清水町産にんにくソース」だっさい！

しゅん やさい さんち
旬の野菜を産地から
とど お届けするっさい。

