

だんだん暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。
この時期は昼と朝晩の気温差が大きいので、体調管理が大切です。バランスの良い食事・適度な運動・睡眠を十分にとり、しっかり体力をつけて「じょうぶな体」をつくりましょう。

じょうぶな体をつくろう

食事の前や
トイレの後も
忘れずに

てあら
手洗い

うがい

栄養バランスのとれた食事

野菜もしっかり
食べよう

早寝・早起きを
心がけよう

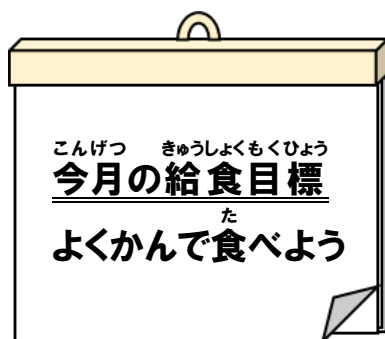
じゅうぶん
十分な休養

外で元気に体を
動かそう

適度な運動



食事・運動・休養 どれもとても大事だっちい！



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

みなさんの食べ物を食べる時、何回くらい噛んでいますか？
一口で30回程度噛むと、食べ物がうまく唾液と混ざり合って
飲み込みやすくなったり、消化・吸収を助けたり、歯と口の健
康を保ったり、ほかにも体にとって良いことがたくさんありま
す。

ひ 肥満を防ぐ



み 味覚の発達



こ 言葉の発音が
はっきり



の 脳の発達



は 歯の病気を
防ぐ



が がんを防ぐ



い 胃腸の働きを
促す



ぜ 全身の
体力向上



「ひみこの歯がいーぜ」は、よく噛むことで体におこる
うれしい効果を感じる合言葉だっちい！

給食試食会を行いました



1年生と6年生の保護者を対象に、9月14日（月）給食試食会を実施しました。今回は38名の方にご参加いただきました。

当日は動画で給食室の様子をご覧いただきながら、実際に給食を味わっていただきました。ご参加いただいた皆様、準備から片付けまで行ってくださったPTA役員の皆様ありがとうございました。

試食会後のアンケートにもご協力いただき、「給食のレシピを知りたい」、「年齢に応じた適切な食事量が知りたい」、「食品添加物や甘味料について知りたい」など様々なご意見やご感想をいただきました。いただいたご意見を参考に、これからの給食だよりでも、給食や食に関する情報をお伝えしていきたいと思います。

給食のレシピ紹介

今回は、試食会でも実際にお召し上がりいただいた

「ごまあえ」のレシピを紹介します。

給食だよりでは、今後も人気のメニューを紹介していく予定です。「この料理のレシピを知りたい!」というものがありませんでしたら、ぜひお知らせください。

ごまあえ

〈材料〉

- キャベツ 4枚…細めの短冊切り
- にんじん 中 1/6本…せん切り
- もやし 1/2 袋
- 小松菜 2株…1.5cm幅
- 生わかめ 8g（ひとつかみ程度）…1 cm角切り
- 練りごま 小さじ1
- 白すりごま 小さじ1 強
- さとう 小さじ2と2/3
- しょうゆ 小さじ2と1/3
- 出汁または水 小さじ1と1/2

4人分

〈作り方〉

- ①野菜はよく洗って、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②野菜とわかめは、しんなりするまで茹でる。
- ③茹で上がったたら水気を絞って、冷蔵庫で冷ます。
- ④調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤食べる直前に③とドレッシングを和える。

※学校給食のため野菜や海藻は全て加熱しています。
加熱することで、食中毒予防はもちろん、野菜が苦手なお子様も食べやすくなります。

今月の献立紹介

7日（水） とれたて村給食

今月は、北海道十勝清水町でとれたにんにくをたっぷり使った「魚（まだら）のにんにくソース」と「どさんこ汁」を作ります。

どさんこ汁は、にんにくはもちろん、北海道の野菜と名産品をたくさん使ったみそ汁です。最後にバターを入れて仕上げます。バターのコクとみその相性は抜群です。楽しみにしててください。

9日（金） 目の愛護デー給食

10月10日は目の愛護デーです。

9日の給食は、ビタミンAを含む食材をたくさん取り入れて、目にやさしい給食を作ります。

ものを見ることは、体の大切な働きです。しっかり食べて、目を大切にしましょう。

