



10月給食だより



10月は季節としては秋ですが、近年は夏のように暑くなる日もあります。

また、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、感染症に負けない「じょうぶな体」をつくりましょう。

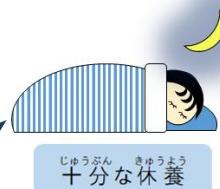
じょうぶな体をつくろう

食事の前や
トイレの後
も忘れずに



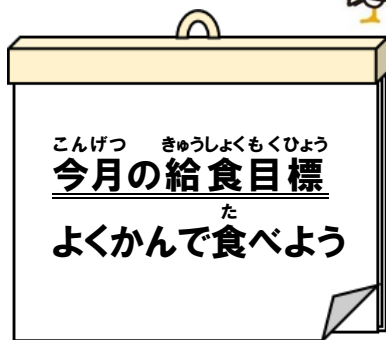
野菜もしっかり
食べよう

早寝・早起き
を心がけよう



外で元気に体を
動かそう

食事・運動・休養
どれもとても大事だっちい！



よくかんで食べると、こんな良いことがあります。

むし歯の
予防

あごの発育
を助ける

肥満の
予防



給食にもかみごたえのある食材が登場します。よくかんで味わって食べましょう。

(参考) 農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット ゆっくりよく噛んで食べていますか

とれたて村給食

今月は、長野県駒ヶ根市産の
ぶなしめじを使用した
「駒ヶ根産しめじと卵のすまし汁」
だっちい！



昭和の給食体験

今年は昭和100年にあたります。
今月中旬より、学年ごとに一週間ずつ

「先割れスプーン」を体験します。

1950年代(昭和20年代後半)から給食で
取り入れられ始め、1976年の米飯給食
導入に伴い、徐々に使われなくなりました。

