

10月給食便り



平成25年 9月 27日
 練馬区立豊玉第二小学校
 校長 佐々木 秀之
 栄養士 小林真奈美

青い空、さわやかに吹き渡る風に秋を感じる季節となりました。日中と朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です、規則正しい生活とバランスのとれた食事(旬の食べ物)をとり体調を整えましょう。

おいしいものがたくさん!

春に植えられた作物が、夏の日差しをたっぷり浴びてグングン育ち、いよいよ収穫の季節をむかえます。秋は新米をはじめ、さつまいもや栗、柿、りんごといった作物、サンマやサバなど、たくさんの食べ物が旬をむかえ、おいしいものがたくさん! 恵みに感謝して、おいしくいただきます。

好ききらいをしないで食べよう!

体は、食べ物からえいようをもらって、大きくなります。

しょうぶな体をつくるためには、好ききらいせず、いろいろな食べ物を食べることが大切です。

にがてな食べ物も、体の中に入ると、体をしょうぶにしようとかんばってくれます。まずは、一口からでもいいから、食べてみようね。



食べ物のほたらきを知ろう!

食べ物は、体の中でのほたらきによって、おもに3つのグループに分けられます。

もりもりパワーのもとだよ。

体が大きく成長するよ。

病気に負けない体になるよ。

おもにエネルギーになる

おもに体をつくる

おもに体の調子を整える

各グループからかたよらないようバランスよく食べようね。

バランスがだいじです!

今月の献立より

7日(月) さつまいもご飯
道産子汁

15日(火) 秋のサラダ

23日(水) さんまの蒲焼き丼

24日(木) 秋のシチュー

28日(月) 秋いっぱいご飯

秋の付く献立がいっぱい、実りの秋に感謝しておいしくいただきます!

- 給食試食会です、旬のさつまいもの入ったご飯と、北海道の郷土料理の1つでもある、道産子汁を出します。新メニューですおたのしみに。
- りんごの入ったサラダです。
- 秋のさんまは、脂がのっていてとてもおいしいです。さんまの脂に含まれる EPA や DHA には血流をよくしたり、頭の働きをよくする成分があります。
- 本来は、梅雨時と秋が旬のきのこが入ったシチューです。
- 栗や、いろいろなきのこが入ったご飯です。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。10月の引き落としは10月4日です。