

給食だより

令和8年9月25日
練馬区立練馬第三小学校

8月・9月は全国各地で40℃を超える酷暑日があったり、災害級の大雨になったり、8月終わり頃からインフルエンザの流行開始が発表されたりと、生活の中に心配なことが多い毎日でした。

近頃は、朝夕の涼しさで秋を感じるようになってきました。季節の変わり目は体調に気を付けたい時期でもあります。そして、秋は「食欲の秋」と言われるように、秋は多くの食材が旬を迎えます。おいしいものがいっぱいの秋。しっかり食べて元気にすごしましょう！

地産 地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地域で生産している
食材を積極的に
食卓にとり入れ
ましょう！

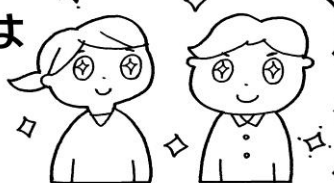


10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

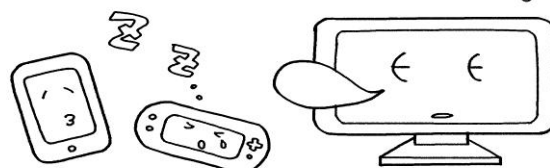


10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF。



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

10月27日から11月9日は 読書週間

読書の秋！ 食欲の秋！ この機会に食をテーマにした本を読んでもみませんか？



しっかり食べて体を動かそう

過ごしやすい季節になりました。バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日元気にすごせます。

