

給食だより



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

だんだんと暑さも和らいで、秋の訪れを感じられるようになりました。急な気温の変化で体調をくずさないように、1日3食の栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。



スポーツの秋到来！～運動と栄養について考えよう！～

人間の体は、食べ物を食べることによって体を作ったり、活動するためのエネルギーを得ています。成長期のみなさんは、今が体の基本をつくる大事な時期であるため、バランスのよい食事をとる事がとても重要です。将来に渡って、健康な体でいるためにも食生活の充実を図りましょう。

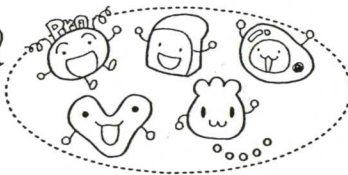
5 わたしたちの体に大切な 大栄養素の働きを覚えよう

5大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろですので、さまざまな食品を組み合わせてとるように心がけましょう。



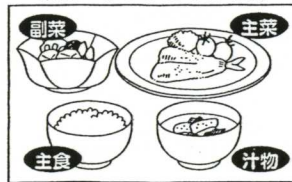
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
ごはん、パン、めん、いも、砂糖	植物油、ラー油、魚の油、ドレッシング	魚介、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品	カルシウムは乳製品や小魚 ※無機質の種類によってさまざまです。	ビタミンCは野菜や果物 ※ビタミンの種類によってさまざまです。

5大栄養素って、元気にすくすくするために大切なんだね！



心げよう！

栄養バランスがよい食事



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスがとれた食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンや無機質が多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、無機質などを補給できます。



健康な体づくりのために 十分な睡眠をとろう！



スポーツをしている子どもたちにとって、食事のほかに大切なものは十分な睡眠です。睡眠中は成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは体をつくる上で欠かせない大切なものです。また十分な睡眠によって、1日の疲労も回復されますので、夜更かしなどで睡眠不足にならないように注意しましょう。

10月の献立より

☆今季節は、「実りの秋」と言われるように、いろいろな食材が収穫できる時期です。給食では、いも類、きのこ類、ごぼう、さんま、鮭など旬の食材をたくさん使った献立にしました。

- ♪1日は、「コーヒーの日」という事で、ミルクコーヒーを提供します。
- ♪2日は、語呂合わせで「豆腐の日」です。豆腐をたくさん使った麻婆豆腐を提供します。
- ♪6日は、「13夜」です。この日は合唱コンクールで給食が無いので、7日に13夜献立を行います。13夜は、「栗名月」とも呼ばれているので、さつまいもと栗を使った、いもくりご飯を提供します。
- ♪10日は、「目の愛護デー」です。目の健康に良いとされる、人参、ほうれん草、ブルーベリー、卵などを使った献立にしました。
- ♪15日は、「きのこの日」です。きのこは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なので、きのこことカルシウムと一緒にとれる、きのこクリームスパゲッティを提供します。
- ♪31日は、「ハロウィン」という事で、かぼちゃを使ったポタージュを提供します。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は10月10日(金)です。



〈お願い〉

学校給食費(教材費等)の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までに(口座振替の前日)までに指定口座への入金(納入)をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。

