

食育だより



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

えいよう かんが
～栄養について考えよう～

あきかぜ こちち きせつ
秋風が心地よい季節になりました。あきは しよくよく あき
秋は「食欲の秋」といわれるように、みの あき むか
実りの秋を迎えてお
いしい食べ物がたくさんお店や給食に登場します。今月は、いまが一番おいしい「旬の食べ物」
と、その中に含まれる栄養や働きを紹介します！

しゅん
★旬ってなあに？ しゅん とは、食べ物が一番おいしく食べられる時期のことです。

しゅん よ
★旬には良いことがいっぱい!!



えいよう
……栄養がたっぷり……

たいよう だいち めぐ
太陽や大地の恵みをたくさんうけて
そだ せい
育つため、ほかの時期より栄養が
おお
多くなります。

……おいしさたっぷり……

いちばん そだ とき しゅうかく
一番おいしく育った時に収穫するの
で、あま こ あじ だの
で、甘みや濃い味が楽しめます。

ちきゅう
……地球にやさしい……

たくさん収穫できるので値段も安く、
自然の力を活かして育てるので
むだなエネルギーを使いません。

あき だいしゅうごう！ えいよう 秋のおいしさ大集合!! どんな栄養とパワーがあるのかな

① さつまいも・くり

き グループ

えいよう
【栄養のひみつ】 おなかの中をそうじする
しよくもつせん い かぜ ふせ
食物繊維や、風邪を防ぐビタミンCが
たっぷり！ 勉強や外遊びのパワーのもとに
なります。

かぜよぼう
おなか & 風邪予防パワー！

② きのご類

みどり グループ

えいよう
【栄養のひみつ】 しいたけやしめじには、
きゅうしゅう たす ほね は
カルシウムの吸収を助けて骨や歯を
つよ
強くするビタミンDが豊富！ 成長期の
さいてき
みなさんに最適です。

ほね は じょうぶ
骨や歯を丈夫にするパワー！

③ さんま・さば(青魚)

あか なか ま
赤の仲間

えいよう
【栄養のひみつ】 からだ
しつ のう はたら かつばつ
質と、脳の働きを活発にする DHA
さん はい
(ドコサヘキサエン酸)が入っています！
しゅうちゅうりょく
集中力もアップ！

あたま からだ
頭と体を元気にするパワー！

④ 柿・りんご・梨

みどり グループ

えいよう
【栄養のひみつ】 くだもの
なつ あつ つか からだ げんき
カリウムは、夏の暑さで疲れた体を元気に
かいふく ちょうしよく
回復させてくれます。朝食やデザートに
ぴったり！

なつ つか
夏の疲れリセットパワー！

あき
秋のおいしい食べ物
いっぱい食べよう



給食のご意見をおまちしています。

給食や緑共同調理場に関する
アンケートを受け付けています。
これからの給食づくりの参考に
します。



10月27日(火)は



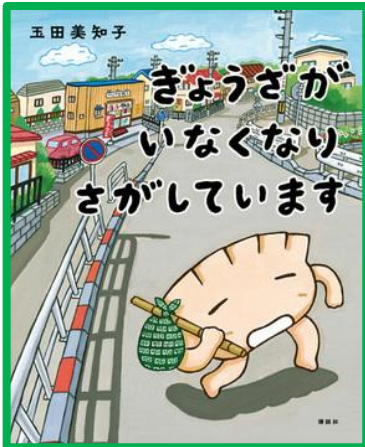
ほん なか

本の中からとびだしてきた給食 です

きゅうしょく



毎月23日は「いしかわ学校読書の日」です。また、10月27日からは、読書週間が始まります。
本にまつわるおいしそうな料理を給食でいただきます。



ぎょうざがいなくなり さがしています

給食のぎょうざに、ひだがり
つの迷子のぎょうざがかくれてい
ないかな？みんなで探してみま
しょう。



やさいのはな なんのはな？

給食では、きれいな花を咲か
せるだいこん、きゅうり、にんじ
んを使った中華和えを食べま
しょう。



うどん対ラーメン

うどんとラーメンの白熱した
戦いが見どころです。給食には
ラーメンの仲間、みそラーメンが
登場です。



10月に入るとごはんも新米に変わります。ごはんをしっかりと食べるにはどうすればいいでしょうか？



どんな食べ方がいいのかな？



「おかずばかり」「おつゆばかり」と同じものを食べ続ける「ばかり食べ」になっていませんか？

ごはんを中心に、おかずと
おつゆを交互に食べること
で、味の变化を楽しむこと
ができます。ごはんも残さ
ず食べることができます。



おかず

ごはん

おつゆ・にもの

食べ方のポイントは・・・
おかずたべて
ごはん・ごはん♪
おつゆ食べて
ごはん・ごはん♪