

10月



食べまいか

上島小
給食だより



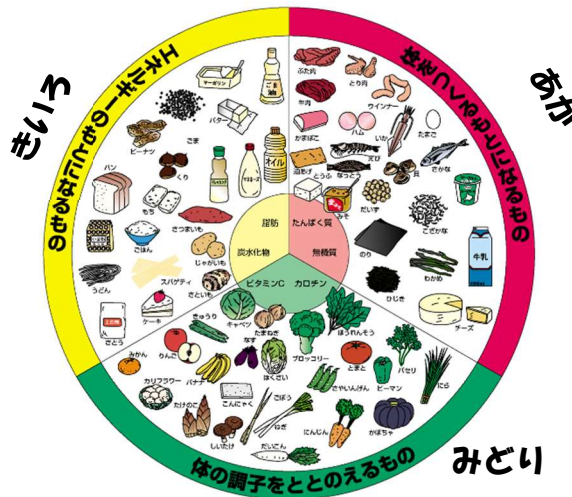
なし・ぶどう・りんご・くり・さつまいも…さまざまな作物がおいしい実りの秋ですね。季節の食べ物を食べていますか？給食では、季節によって、使う食材やその量が変化していきます。楽しんでいただきますよう。

食育

はやね
早寝

はやお
早起き

あさ
朝ごはん



3色食品群

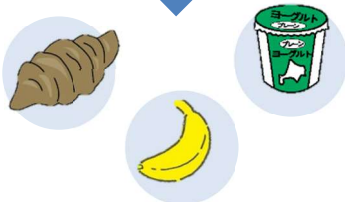
食べ物、体の中での働きで3つのグループに分けられます。



●○ タイプ別 ステップアップ朝ごはん ●○

時間が
ない
食欲が
ない
時々
食べない
日
がある
人

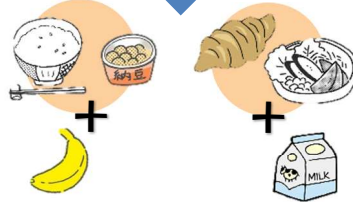
一口でもたべよう



毎日「何かは」食べる習慣をつけよう

野菜が
ない
たんぱく
源が
ない
何か
足りない
人

プラス1品食べよう



赤・黄・みどりの食品群をそろえよう

朝ごはんをちゃんと食べている
赤・黄・みどりがそろっている人

プラス カルシウム・鉄分



ごはんや野菜の量は給食と同じくらい食べよう

休みの日も 朝ごはんを食べましょう。

コーナー

こんげつ 今月のこんだて

食べものに興味をもって、楽しく、残さず食べてね。



行事食 目の愛護デー 10月10日（火）

パン 牛乳
ブルーベリージャム
さけフライ
ほれんそうと
アーモンドのサラダ
かぼちやのポタージュ



10月10日は「目の愛護デー」です。目の働きを整えるアスタキサンチンを含んださけや、目の疲れを和らげる効果のあるアントシアニンを含んだブルーベリー、目の粘膜を守る働きのあるビタミンAを多く含んだ緑黄色野菜など、目によい食べ物を取り入れました。

ふるさと給食の日 浜松パワーフード給食

10月19日（木）

ごはん（やら米か）
緑茶
ツナ入りコロッケ
ひじきの炒め煮
切り干し大根のみそ汁
ヨーグルト



新米の季節になりました。「やら米か」は、浜松市で作られているお米です。緑茶や、みそ汁の切り干し大根とこまつな、そして、デザートヨーグルトも浜松で作られたものです。浜松の食べ物を食べて、自分の体も、浜松も元気にしましょう。

行事食 お月見（十三夜） 10月26日（木）

ごはん 牛乳
さんまのかぼす煮
豚汁
栗ぜんざい



十三夜は日本独自の風習で、十五夜の次にきれいな月が見られると言われています。今年の「十三夜」は、10月27日です。栗や豆を神棚にお供えすることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。