

給食だより

10月号

令和4年 10月 1日
篠栗町立篠栗小学校

みの あき むか
実りの秋を迎えました。

しんまい た はん あぶら
新米の炊きたてご飯、脂ののったサンマ、かきや栗、さつまいも、きのこなど、
あき た もの でまわ
秋はおいしい食べ物がたくさん回ります。

しゅん た もの しんせん えいよう か たか
旬の食べ物は、新鮮でおいしく、栄養価も高いので、たくさん食べて元気に過ご
しましょう。

☆今月の季節の食材☆



7日 さんま

14日 れんこん



18日 葉

21日 さといも

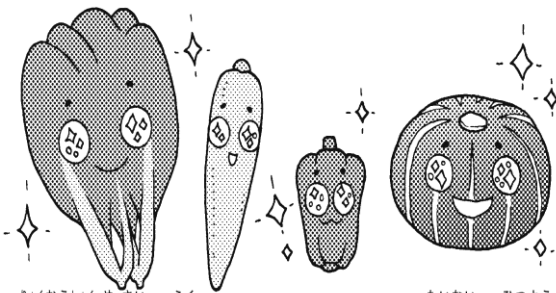


28日 なしゼリー

31日 かぼちゃ



10月 10日は 目の愛護デーです



りくおうしよく やさい ふく
緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に
おう
応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や
ねんまく けんこう たも えいよう そ まうしよく かなら りくおうしよく
粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色
やさい つか た
野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康
をもちましよう。

からだ なか
カロテン(体の中でビタミンAに
か
変わります)やアントシアニンとい
せいぶん め けんこう しりよく たも
う成分は、目の健康や視力を保つは
たらきがあります。

この機会に、食べ物にも意識を向
けて、目を大切にしましょう。

<カロテンを多く含む食べ物>
うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれん草 など。

<アントシアニンを多く含む食べ物>
ブルーベリー、ぶどう、なす など。

こんげつ もくひょう
今月の目標

食べた後の過ごし方を考えよう

10月の給食目標は、『食べた後の過ごし方を考えよう』です。

早く食べ終わったからといって、教室を走り回ったり、大きな声をだしたりしていませんか？ 友だちが食べ終わるまで静かに座って待ちましょう。

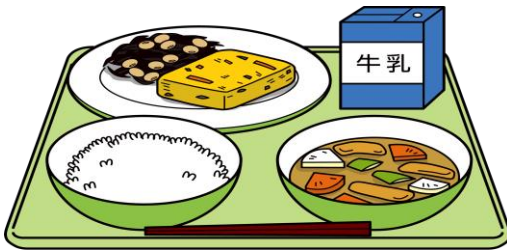
早く食べ終わった人は、友だちと楽しく話をしたり、本を読んだりして静かに過ごしましょう。



いちど みなお

もう一度、見直しましょう！！

新しい学年になって半年が過ぎました。もう一度、食事のマナーについて見直してみましょう。



『ごはん』は『左』
『汁もの』は『右』



親指をわんのふちにかかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

クイズ

新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰めた米でしょう？

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰めた米です。

2022年12月18日 少年写真新聞社