

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやあき・あさごはん・そとあそび**を实践しよう!!



※お子さんと一緒にお読みください。

秋の恵みを味わいましょう!

涼しい風が心地よい10月、「食欲の秋」です。この時期は、新米をはじめ、さつまいも、きのこ類など、山の恵みがたっぷりです。秋の食材は、おいしさも栄養もピークを迎えます。特に、お米は大切なエネルギー源です。ご家庭でも、旬の食材を食卓に取り入れ、秋の味覚を楽しんでください。季節の恵みをいただくことは、子どもたちの**五感を育む**大切な食育の1つです。



10月の給食目標

ごはんやパンをしっかりとべよう!



ごはんで 栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



10月のランチルーム会食

今年度2回目のランチルーム会食を行います。今回は下記の学年と一緒に食べます。食べ方に気を付けて、楽しく会食できるよう工夫しましょう。

- | | |
|--------|---------|
| 27日(火) | 4年生と1年生 |
| 28日(水) | 5年生と2年生 |
| 29日(木) | 6年生と3年生 |



本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？
中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないのでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。
自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考えてみましょう。



ごはんくんの悲痛な叫び



ごはんなどに多い炭水化物はエネルギー源となりますが、とりすぎた分は脂肪として蓄えられます。どんな食品でも食べすぎは禁物なのでバランスよく適量を食べましょう。

朝食レシピ

おにぎりアレンジ



梅+おかか

梅やしらすには塩味があるので、塩をつけなくても大丈夫!



とまとまっき

しらす+おかか

梅+ひじき

ひじきは水で戻しさと湯通しします。梅をしらすに変更しても◎



さばまっき

チーズと混ぜることでカルシウムもプラス!

チーズ+おかか