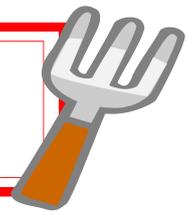




給食だより

令和7年10月 犬山市立犬山北小学校



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

にがてな食べ物もチャレンジしよう

食べ物は私たちの体をつくり、生きるためのエネルギーとなるととても大切なものです。「きれいだから…」と、にがてな食べ物をさけてばかりいる人はいませんか。好き嫌いをすると栄養がかたよってしまい、元気が出なくなったり、体の発育に影響したりすることもあります。給食はいろいろな食べ物に出会え、経験できるように工夫されています。きっと新しいおいしさに出会えますよ。

まずは一口挑戦！



にがてなときめつけず、まずは一口食べてみましょう。

食べ物のことをよく知ろう！



給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があり、食事が楽しくなります。

* ~ * ~ * 10月の献立紹介 * ~ * ~ *



今月の食育の日献立 17日

- ごはん ○牛乳
- わん丸君コロッケ
- 小松菜のひじきごまあえ
- 抹茶すいとん汁



毎月19日は、「食育の日」として、愛知県や犬山市でとれた食材を使用した献立が登場します。「抹茶すいとん汁」には犬山市産の抹茶を使用します。コロッケには犬山市のキャラクター、わん丸君のイラストが入っています。お楽しみに！



<十五夜献立 6日>

お月見は、美しい月を眺めながら作物の収穫に感謝する行事です。月の見える方向に、すすきを飾り、月見だんごや収穫されたばかりの作物などをお供えして月を觀賞します。十五夜は「中秋の名月」や「芋名月」ともいいます。



<目の愛護デー献立 10日>

10を横にすると目と盾に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンA」があります。献立にビタミンAを多く含む「かぼちゃ」や、「ビタミンAが目に見えるようサラダ」には「にんじん」「ほうれん草」を入れました。しっかり食べて目の健康について考えてみましょう。

