



給食だより



令和8年10月
犬山市立犬山北小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

にがてな食べ物もチャレンジしよう

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずはひと口食べてみましょう。



アジア・アジアパラ競技大会応援献立 ～15日 フィリピン～



◎フィリピン：日本の南にあるたくさんの島が集まってできた国で、一年中あたたかい気候。
主食はごはん、肉や魚を使った料理がよく食べられる。

- ・チキンアドボ：鶏肉をしょうゆ、酢、にんにくで煮こんだフィリピンの家庭料理。
コクがあり、ご飯によく合う味。
- ・シニガンスープ：豚肉や野菜が入ったスープ。レモンの酸っぱさで、さっぱり。
- ・バナナ：甘くてやわらかい南国の果物。そのまま食べたり、デザートや料理にも使われたりする。



朝食で野菜を食べよう！



令和8年1～2月に実施した、食生活アンケートの結果より、市内小学校の朝食喫食率は、「毎日食べている」と「ほとんど食べている」を合わせて92.3%という結果でした。また、朝食に野菜を食べている人の割合は、「毎日食べている」と「ほとんど食べている」を合わせて38.9%という結果でした。

愛知県では、2030年までに小中学生の朝食喫食率を100%にすることを目標にしています。また、成長期に必要なビタミンやミネラルをとるためには、朝昼夕の食事で野菜を食べることが必要です。朝食で野菜を食べると、体の調子を整え、1日を元気に過ごすことができます。

来月からの食育だよりでは、簡単にできる朝食野菜レシピを紹介していく予定です。ぜひ、ご家庭での参考にいただければと思います。

