

もぐもぐランド

犬山市立犬山北小学校
食育だより 10月号



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

好き嫌いなく食べよう

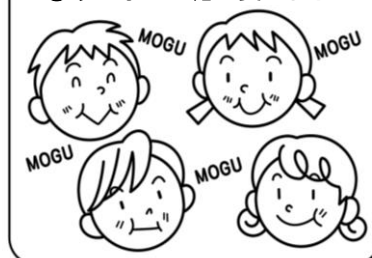
いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。また、子ども時代にいろいろな食べ物を食べる体験をすることで、将来何でも食べられることにもつながります。嫌いなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



①まずはひとくち食べてみよう



②みんなで一緒に食べよう



③旬のものを食べよう



④おなかをすかせてから食べよう



く ぎら
食わず嫌いにならず
ひとくち食べてみよう!



こんげつ きょうじしょく 今月の行事食



じゅうさんや
〇 10月6日 十三夜

きゅうれき
旧暦の9月13日にお月見をする風習を「十三夜」といいます。今年の十三夜は10月8日(土)です。十五夜のように、月見団子やすすきをお供えます。十三夜の頃は栗や豆の収穫時期なので、栗や豆を味わうのもおすすめです。給食では少し早い6日に栗を入れた五目ごはんを味わいます。



め あいご
〇 10月10日 目の愛護デー

め よ はたら
目に良い働きをする栄養素にビタミンAがあります。ビタミンAは目の粘膜を正常に保ち、ドライアイ予防にも効果的です。また、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは目の疲れを回復させる働きがあります。10日はビタミンたっぷりのサラダとブルーベリーゼリーで目の健康を応援します。

きゅうしょくいんかい きゅうしょく おこな

給食委員会で給食クイズを行いました！



きゅうしょく 給食や食べものについて知ってもらうために、
 きゅうしょくいんかい 給食委員会で「給食クイズ」を企画しました。ク
 イズを通して、楽しく 給食について知ることができ
 ましたね。みなさん全問正解することはできました
 か？もぐもぐランドにクイズがのっているので、わか
 らなかった人は、もう一度挑戦してみよう

しんまい きせつ

新米の季節です😊

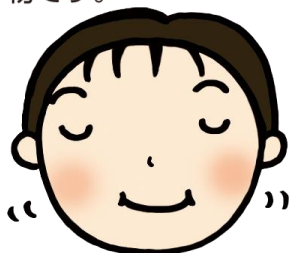
あき 秋になるとお米の収穫が始まります。その年に収穫されたお米を「新米」といいます。収穫
 されたばかりの新鮮な新米は、香りや風味が良いのが特徴です。お米は昔から日本人の食事に欠
 かすことのできない大切な食べ物です。10月に新米が収穫され、給食でも11月から新米
 を味わうことができます。ご飯のよさを知って、すすんで食べましょう！

はん

ご飯のよいところ

しぜん 自然によくかむ習慣がつく

はん とくちよう ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。
 つぶ 粒なのでよくかまないとならず、よくかむ
 習慣がつきやすい食べ物です。



しゅうか はらもち ゆっくり消化され、腹持ちがよい

ごはん お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。
 そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸
 収がとても
 ゆる 緩やかです。



ふと じつは太りにくい

はん あぶら さとう つか みず ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って
 た 炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘル
 シーな食べ物
 といえます。



りょうり あ どんな料理にもよく合う

はん かく ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合
 うところです。いろいろなおかずに組み合わ
 せられ、日本
 の食卓を豊か
 にしています。

