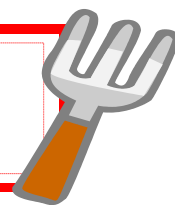


給食だより

令和4年10月 羽黒小学校



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

好き嫌いなく食べよう

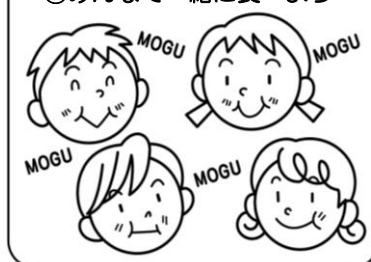
いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達につながります。また、子ども時代にいろいろな食べ物を食べる体験をすることで、将来何でも食べられることにもつながります。嫌いなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



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



食わず嫌いにならず
ひとくち食べてみよう!



* ~ * ~ * ~ * ~ *

10月の献立紹介

* ~ * ~ * ~ * ~ *

じゅうさんや

<十三夜 6日>

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。十五夜(旧暦8月15日)にお月見をする風習は中国から伝わったものですが、十三夜は日本で始まった風習です。今年の十三夜は10月8日(土)で、毎年日付が変わります。

十五夜と同じで月見団子やすすきを、お供えしますが、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日に栗と豆を入れた五目ごはんとして月見団子を提供します。

め あいご

<目の愛護デー 7日>

10.10を横にすると人の顔の目と眉に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」です。

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という色素は目の疲れを回復させる働きがあります。

10日は祝日なので、7日にビタミンたっぷりのサラダとブルーベリーのゼリーで目に良い献立を提供します。

