

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「アレルギー」で内容を必ずご確認ください。
家庭・学校においても毎日確認してください。

栄養成分 体中の白くさ
赤い食品 豆や肉、魚、卵、乳製品
青い食品 青く野菜、海藻類
茶色の食品 きのこ、いも、芋、豆、小麦

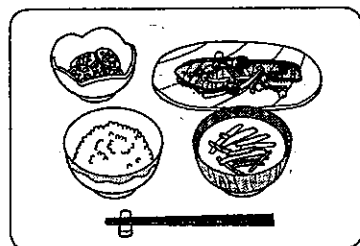
学校給食の栄養
標準量
小学校 650 21.1~
32.5 14.4~21.7

給食だより 10月

秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、爽やかな秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物
がたくさんあるので、いろいろな食べ物を食事バランスよく取り入れましょう。

心がけましょう！栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆、豆腐類などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

給食時間における「新しい生活様式」



新型コロナウイルス感染症対策のために、学校給食では、食事の前後の手洗いの徹底や、飛沫を飛ばさないように机を向かい合わせにしないこと、会話を控えることなどの対応を行っています。これからも子どもたちの安全を第一に考えて給食を提供してまいります。

出典：文部科学省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル」～「学校の新しい生活様式」～(2020.6.16 Ver.2)

10月10日は目の愛護デー



緑黄色野菜に含まれるカロテンは体内でビタミンAになり、ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つのに大切な栄養素です。

免疫力を高めよう！



細菌やウイルス、菌類などの病原体が体に入ってきた時に、それを退治して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。

保護者のみなさまへ

子どもたちが、自分で食事をととのえる力が身につけられるように、食に関する指導において、栄養バランスのよい食事や望ましい食習慣について伝えていきます。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

Main menu table with columns for date (e.g., 10/1, 10/2), meal type (e.g., 1(木), 2(金)), and food items (e.g., 牛乳, ごはん, 冬瓜のそぼろ煮).