

※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「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群 体内くのはたらき
赤の食品 血や肉、骨をつくる
黄の食品 働く力や体温となる
緑の食品 体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量
小学校 C=650 P=21.1~32.5 F=14.4~21.7

Table with 5 columns (3月, 4火, 5水, 6木, 7金) and 4 rows (con, aka, ki, midori) showing daily menu items and nutritional values.



10月8日(土)~10月16日(日)

秋やすみ



Table with 5 columns (17月, 18火, 19水, 20木, 21金) and 4 rows (con, aka, ki, midori) showing daily menu items and nutritional values.

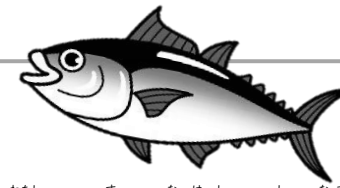
Table with 5 columns (24月, 25火, 26水, 27木, 28金) and 4 rows (con, aka, ki, midori) showing daily menu items and nutritional values.

31(月) 運動会ふりかえり休日
Illustration of a child with a flag.

給食目標 正しい食事マナーを身に付けよう
栄養目標 規則正しい食事をしよう
Illustration of a child eating and food items.

秋の熱中症に注意しましょう!
朝・夕の気温が下がり、少しずつ過ごしやすくなりました。しかし、日中は気温の高い日が続きます。また、運動会の練習が始まって運動量が増え、熱中症のリスクが高くなっています。
熱中症を予防するために「のどがかわく前に」こまめな水分補給を心がけましょう。

給食だより10月

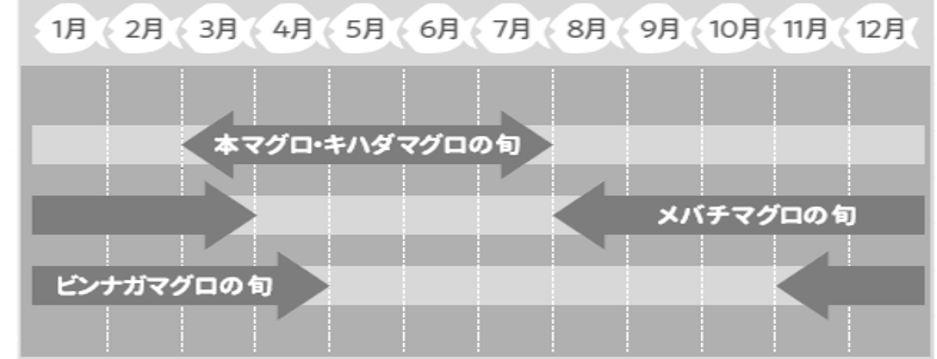


10月10日(月)は『那覇まぐろの日』!

わたしの住む「那覇市」は市の名前の由来が沖縄の方言で「漁場」から来ていると言われ... 漁業とつながりの深い街です。そして、那覇市ではまぐろの漁獲量が沖縄県の半分以上を占めるほど、まぐろ漁が盛んなため、まぐろの拠点産地となっています。



1年中美味しいまぐろが食べられる那覇市!



沖縄近海で獲れるまぐろは、旬の時期が少しずつずれているため、1年中おいしいまぐろを食べることができます。お刺身がおいしいまぐろや、フライや天ぷらがおいしいまぐろなど、種類によって味わいも様々なので、いろんなまぐろを食べてみたいですね!

Comparison of fish types: キハダマグロ (Yellowtail), ピンナガマグロ (Longfin), メバチマグロ (Maba), 本マグロ(クロマグロ) (Blackthroat). Includes illustrations and identifying features like body color and eye shape.



10月は「世界食料デー」月間

世界では生産された食料の1/3がムダに



世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2800万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか?