

10月 給食だより

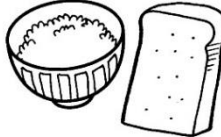
流山市立
八木北小学校
平成 28 年 10 月



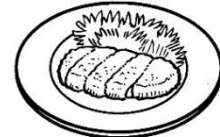
日ごとに秋も深まり何をするにも良い季節となりましたが、朝夕の冷え込みで、体調をくずしている人も多いようです。栄養バランスの良い食事を取り、適度な運動をし、健康な体づくりをして元気に過ごしたいですね。

献立を立てる時のポイント

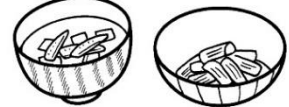
①主食を決める



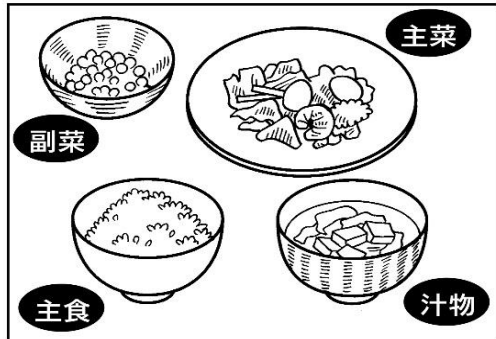
②おもなおかずを決める



③足りない食品を補う
おかずや汁物を決める



献立の基本

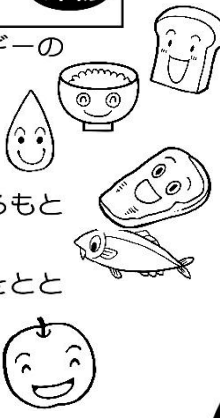


主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

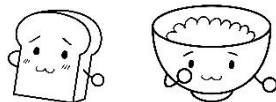
汁物→足りない栄養素や水分を補います
(飲み物)

主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります

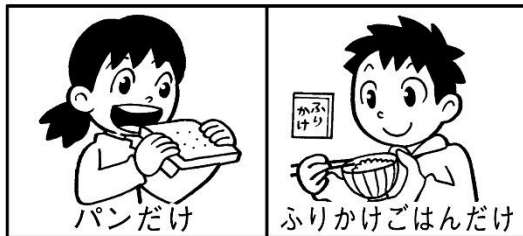
副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます



覚えましょう！



「主食だけ」の朝食になっていませんか？



朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。

ごはんが中心の



日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜(魚介など)、副菜(野菜・果物など)、汁物(大豆製品のみそ汁など)をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています

給食試食会を実施しました

10月3日(月)に1年生の保護者対象で給食試食会を行いました。お忙しいところご参加、アンケートのご協力ありがとうございました。参加された方には、おいしく食べていただけたようです。

給食では、主食・主菜・副菜・汁物と栄養バランスの良い食事を提供していますが、1年間の給食回数は183回です。これは年間の食事の1/6にしかありません。やはりご家庭での食事が、子どもたちの体と心の成長に大きく影響してきます。今回の試食会を通して、少しでもご家庭の食事作りの参考にさせていただければ、嬉しいです。

レシピなどのご質問や、その他ご意見などがありましたら、いつでもお寄せください。これからも、安全でおいしい給食を作っていきますので、よろしくお願いいたします。

ハロウィンって どんなお祭りなの？

10月31日は「ハロウィン」です。みなさんはハロウィンがどんなお祭りか知っていますか？

今では、いろいろな国で行われていますが、もともとは2000年以上昔のヨーロッパの宗教行事で、亡くなった人をしのぶ日(11月1日)の前夜祭です。日本のお盆のようなもので、毎年10月31日に行われます。アメリカでは、ハロウィンの夜に、魔よけになるといわれているかぼちゃちょうちんを玄関や窓辺に飾ります。子どもたちは仮装をして、「トリック・オア・トリート！(何かくれなきゃ、いたずらするぞ!）」と言って、近所の家をまわりお菓子をもらいます。

