

きゅうしょくだより

平成 28年 10月
春日部市立粕壁小学校
—おうちの人とよみましょう—

実り多いこの季節は、お米など、農作物の収穫があり、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、“心身ともに実り多い秋”にしましょう。

今月のもくひょう
何でも食べて健康な体をつくりましょう

食事を味わいましょう

「食欲の秋」とは言え、いつでも、どこでも、好きな物が好きなだけ食べられる現代、近頃は食べることに関心を示さない子どもたちが増えているようです。食事本来の持つおいしさは、私たちのちょっとした工夫で、よりおいしく感じることができます。おやつを食べ過ぎや運動不足にならないように、日頃から気をつけて、おいしく食事を味わいましょう。

・早起きしよう



・みんなで
楽しく
食事をしよう



・おやつは時間と量を決めて
食べよう



・元気に外遊びをしよう



保護者の皆様へ お願い



毎月、保護者の皆様からお預かりした給食費は、すべて給食食材料の購入にあてております。給食費が未納になりますと全校児童分の安定した食材料の購入や、品質の良い物資の購入に支障をきたします。

毎月、指定口座残高のご確認をお願いいたします。また学校から通知が届いた場合には、速やかに学校まで給食費をお届け願います。

保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

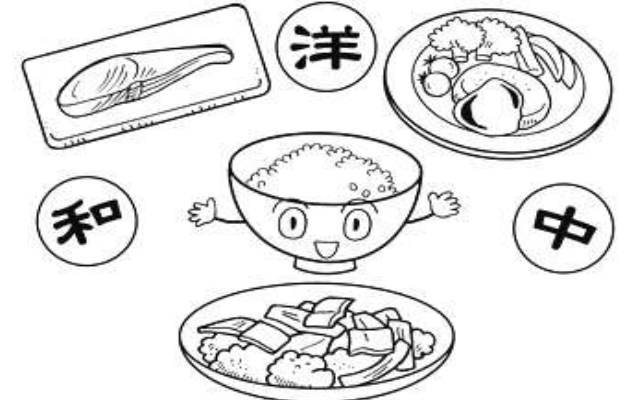
日本の食生活に 欠かせない米



収穫の秋。地域の野菜や果物など、秋は実りが多く、おいしい食べ物を楽しむことができます。お米もその一つ。新米が収穫され、とてもおいしい季節です。よくかんでおいしさを味わいましょう。

いろいろなおかずにあう

ごはん



ごはんは味が淡泊なため和風・洋風・中国風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立をつくりやすくなります。

また、ごはんはおかずと一緒に口中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。

◎◎◎日本型食生活のススメ◎◎◎



日本型食生活は主食の米を中心に、魚介・畜産物・野菜・果物など、さまざまな食材を組み合わせた食事、炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスがとれた理想的な食事といわれています。最近は畜産物や脂質の摂取量が多くなっていて、栄養バランスがくずれていますので、もう一度自分の食生活をふりかえり、「日本型食生活」を実践してみましょう。