

10月 給食だより

令和3年10月4日

中津小学校 給食部

味覚の秋、おいしい山の幸・海の幸が出そろうこの時期は、料理も楽しくなりますね。元気に体を動かして「おいしい秋」を満喫しましょう。



秋においしい食べ物なあに？

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違っているので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。



りんご

「りんごが赤くなると医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかによさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。

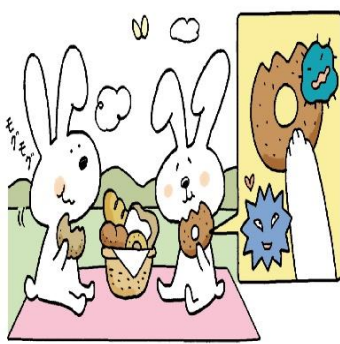


きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前のきのこが出てくるかな？



きれいな見た目にも実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついてきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

給食費について

引き落とし日 10月5日(火)

3,900円 + 10円(手数料)

= 3,910円

前日までに入金をお願いします。

次回引き落とし日 11月5日(金)

今月の食育

10/7愛川パクパクデー 10/14郷土食【島根県】

10/19食育の日 10/22郷土食【沖縄】