

10月 給食だより

令和5年10月3日

なかつしょうがっこう きゅうしょくぶ
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う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。おなかにやさしい果物で、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？



給食費について

引き落とし日 10月5日(木)

4,100 + 10円(手数料)

= 4,110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6日(月)



10/24 給食でもりんごが登場します！お楽しみに！！

世界に広げ！石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。

