

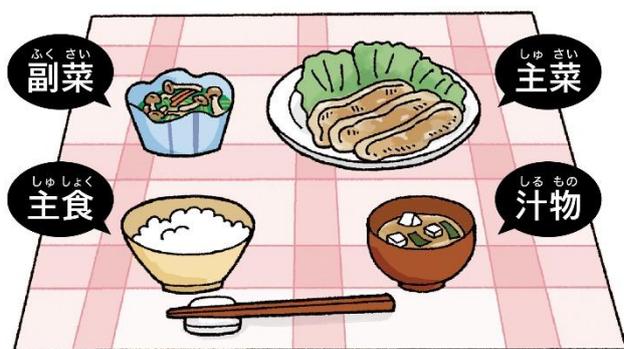
10月 給食だより



令和6年10月
さいたま市立芝川小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、「スポーツの秋」ともいわれています。スポーツをするには丈夫な体づくりが大切で、栄養バランスのととのった食事が必要不可欠です。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

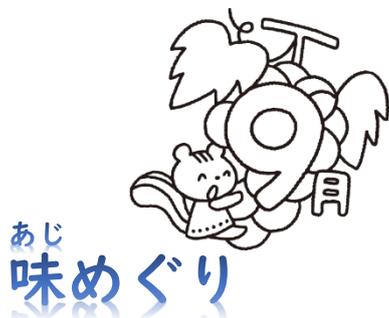
10月のきゅうしよくもくひょう

「感謝して食べよう」



10月10日は
目の
愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。



毎月1回ずつ
日本、世界の
料理が給食に
登場します！
食文化を知り
ましょう。



にほん あじ
日本 味めぐり

ひじきごはん 牛乳
鮭の竜田揚げ 吉野汁

せかい あじ
世界 味めぐり

ごはん ルーロー飯
牛乳 チンゲンサイのスープ
冷凍みかん