

給食だより 10月

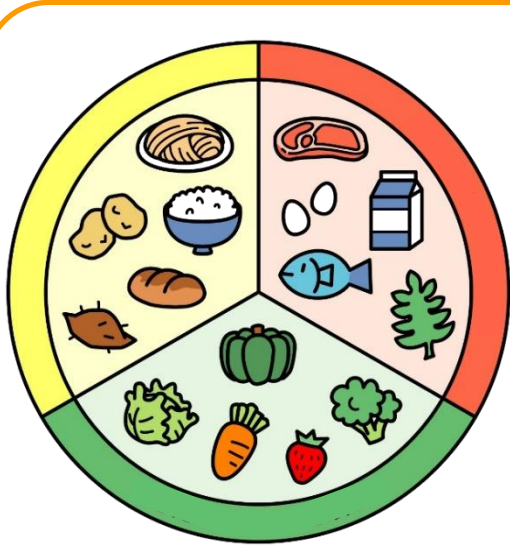
2024年(令和6年)
9月30日発行
明石市立二見北小学校

秋分を過ぎ、一気に秋らしくなってきましたね。秋といえば、皆さんは何を思い浮かべますか?「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」…。そして、なんと言っても「食欲の秋」!秋には栗やさつまいもなど、おいしい食べ物がたくさん旬をおかえます。実りの秋に感謝して、いろいろな食材の味を楽しんでみましょう。

10月の給食目標《食べ物の働きを知りバランスよく食べよう》

知っているかな?三色の食品の働き

食べ物は、食品そのものの色ではなく、働きによって赤・黄・緑の3つの食品に分けられています。わたしたちの体の中でそれぞれちがう働きをするのでバランスよく食べることが大切です。



Q1. 黄色の食品の働きはなんでしょ?

こたえ: 体を動かすエネルギーになる

Q2. 体の調子をととのえるのは何色の食品でしょ?

こたえ: 緑色の食品

Q3. わかめは「緑色の食品」である。○か×か?

こたえ: × おもにも体をこするものは「赤色」の食品です

★10月献立「播磨を味わおう!」&北っ子スペシャルメニュー★

10月の「ひょうご食育月間」では、私たちが住む東播磨地域の食べものや献立が登場します。福崎町のもち麦麺汁や、姫路市の姫路おでん、加古川市のカツ飯などが出ますよ。また、夏休みに募集した「北っ子スペシャルメニュー」から、給食に登場するメニューが決定!29日に出るので楽しみにしていてくださいね。

2年生 トマトご飯作り・わかばピザ作り



どちらも、自分たちで育てたトマトを使って調理しました。おいしい!苦手でも食べられた!という声が聞かれました。