

きゅうしょくだよ

10月

勝山市立村岡小学校
2017.9.29

10月の目標 もくひょう よくかんで食べよう た

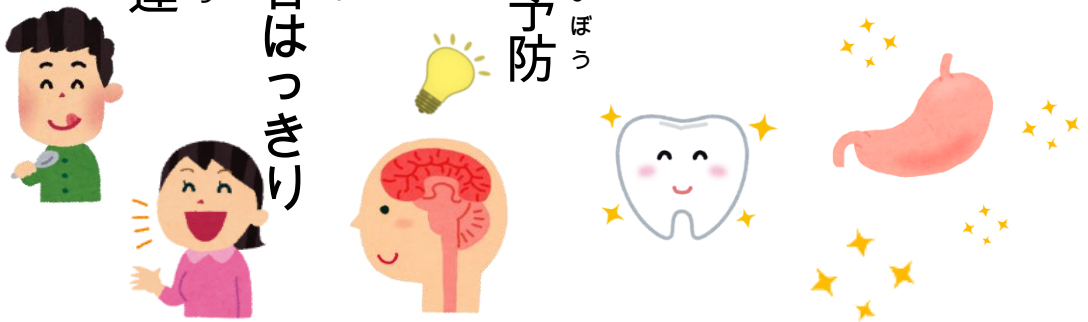
よくかんで食べると、いいことがたくさんあります。

どんないいことがあるのか、これらの言葉の中にかくれています。



ひみこのはがいーぜ

- 全力投球 ぜんりょくとうきゅう
- 胃腸快調 いちょうかいちょう
- がん防止 がんぼうし
- 歯の病気予防 はびょうきよぼう
- 脳の発達 のうはったつ
- 言葉の発音はつきり ことばはつおん
- 味覚の発達 みかくはったつ
- 肥満防止 ひまんぼうし



よくかんで食べるといいことがたくさん!

意識するようにしてみよう!



『はやね はやおき あさごはん』で元気な みるこっ子

10月のこんだて

※右肩の数字はエネルギー量です。(単位:キロカロリー)

月	火	水	木	金
2 639	3 636	4 594	5 647	6 604
ごはん 中華スープ アジフライ(ケチャップソース) チンゲンサイソテー	さけ 鮭ずし すまし汁 うの花 お月見団子 <small>十五夜にちなんだ献立</small>	ごはん まいたけ汁 野菜炒め ゼリー	ウイナーピラフ 小松菜のスープ もやしのカレーマリネ	ごはん じゃがいものみそ汁 焼き鳥風煮 バナナ
9	10 678	11 561	12 629	13 645
たいいくひ 体育の日 	ごはん かぼちゃのみそ汁 鮭パセリチーズフライ ほうれん草のサラダ <small>たいいくひ 体育の日にちなんだ献立</small>	大豆わかめごはん かきたま汁 ビーフン炒め フルーツミックス	ごはん 豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう コロコロおさつ	さっぱり梅ごはん けんちん汁 ひじきの五目炒め ヨーグルト <small>たべりゅう献立③</small>
16	17 688	18 624	19 586	20 660
ふりかえ 振替 運動会中止の場合は弁当持参	ラーメン ぎょうざ ナムル	ごはん さといものみそ汁 塩こうじ漬けの焼き鯖 おひたし <small>ふるさと給食</small>	ごはん 春雨スープ からあげ 野菜サラダ	茶飯 豚汁 ちくわの酢のもの 大学芋
23 685	24 770	25 689	26 739	27 662
ごはん 大根と豚肉の中華煮 ししゃもの天ぷら はんぺんのごま酢あえ	あげパン コンソメスープ ミートボール ブロッコリーサラダ	ごはん 卵スープ 魚(ツリ)のあんかけ サイコロサラダ	ハヤシライス コロケ ドレッシングサラダ	ごはん 肉じゃが しゅうまい ごぼうのみそあえ
30 650	31 815	<p>月見だんご ところかわれば 一般的には、丸い形の団子を15こ(または13こ)重ねて供えます。</p> <p>おもに関西地域では、里芋に見立てただんご(あんこつき)を供えます。</p>		

※毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。
※献立の変更をする場合があります。

10月11日~13日は「福井国体1年前カウントダウン 献立」として「たべりゅう給食」を実施します!

福井しあわせ元気国体2018
福井しあわせ元気大会2018

しゅん あじ
旬をたくさん味わおう！

あき た もの

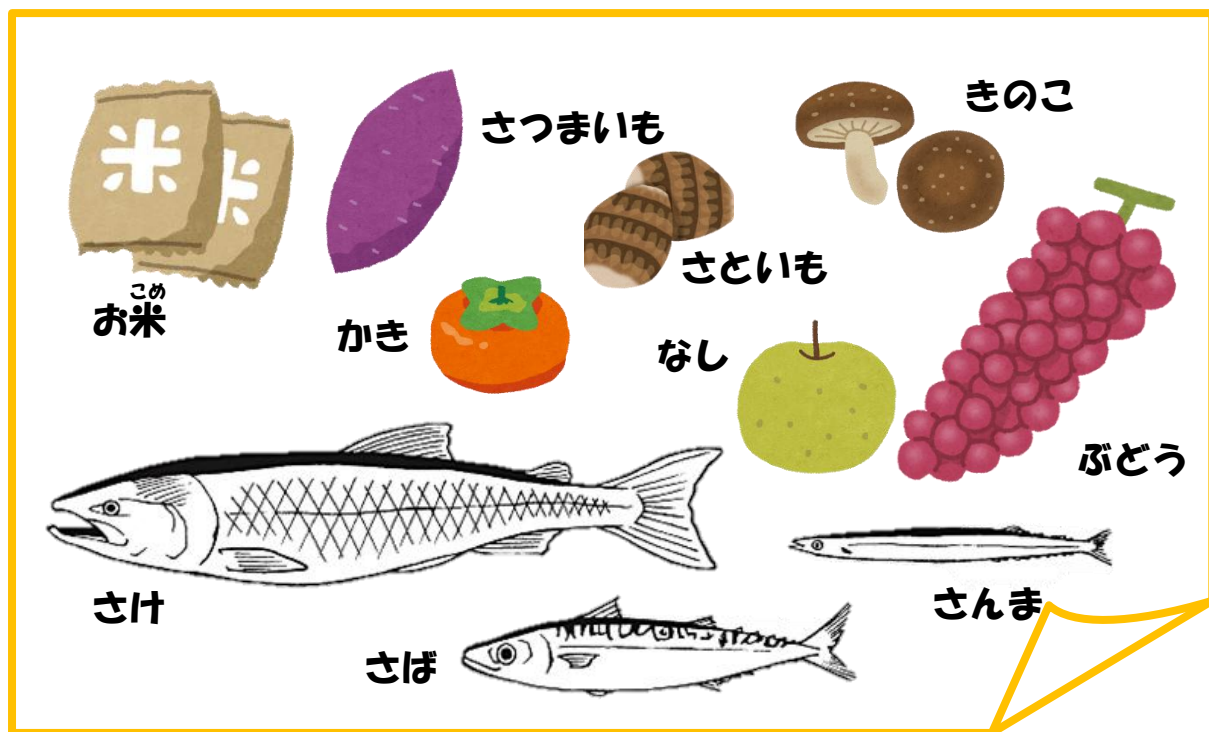
秋に美味しい食べ物

食べ物にはそれぞれ、一番おいしい時期があります。
その時期のことを“旬”といいます。

秋が旬の美味しい食べ物は、たくさんあります。

秋の味覚を味わってみましょう！

たとえば…



こん たて なか み

献立の中から見つけてみよう

給食にも、秋の味覚はたくさん登場します。
給食を食べる時に、おいしい秋をさがしてみませんか？
どんな食材が使われているのか、お友だちと確認してみましょう！

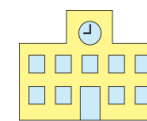


チャレンジ 5

食べる力・元気な体を作る力

手の正しい洗いかた

「手洗いのじゅんばんカード」をみて、正しい手洗いのしかたをれんしゅう
しましょう。おぼえたら、食事前の手洗いチャレンジにちょうせんしましょう。



みずの
水でぬらした手に
せつけんを
よくあわだてて
あら
洗いましょう！

① てのひらを
よくこする



② てのこうも
よくこする



③ ゆびさき・つめの
あいだをこする



④ ゆびのあいだ
をあらう



⑤ おやゆびのつけね
をねじってあらう



⑥ てくびも
わすれずにあらう



みずの
水でせっけんを流したら、

せいけつなハンカチでふきましょう！



やってみよう！

しょくじ まえ
食事の前にしっかり手洗いができたら○を書きましょう。

10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日

