



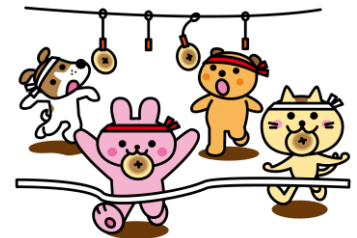
# 10月食育だより



夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの時期です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

## スポーツには**食事**がカギ!

18日(土)は運動会です。校庭では、運動会に向けて子どもたちが元気に体を動かしています。



運動会で実力を発揮するために、何でもおいしく、また毎日しっかり食べることが大切です。早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとり、その日の疲れはその日のうちに取り除きましょう。

なんでもおいしく食べられる!



まいにち毎日しっかり食べられる!



### 献立表の食材のチェックをお願いします

献立表に載せている使用する食材の確認をお願いいたします。食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で食べさせてアレルギー症状が出ないか確認してください。もしも、疑わしい症状が出た場合は、必ずお知らせください。



## はな 花にんじんリクエストの投票結果

いちがつき きゅうしょく た 食べたいメニューを各クラスに聞きました。その結果をお知らせします。

1位 桃三ラーメン	3票	5位 カリカリポテト	1票
2位 きなこ揚げパン	2票	5位 パスタ	1票
2位 きつねうどん	2票	5位 カレーライス	1票
2位 キムチチャーハン	2票	5位 さつまいもパイ	1票
5位 カリカリポテト	1票	5位 シナモン揚げパン	1票

がつ からリクエストメニューを少しずつ出していますが、引き続き10月も出ます。楽しみに待っててください。

## 23日(木) 食べ比べりんご

あお りんご と あか りんご、どちらが好きですか？23日は2種類のりんごが出ますので、食べ比べてください。そして、給食室前の掲示板でおいしかった方を投票してください。投票結果は翌日お知らせします。



### 栄養士のこぼれ話

9月の中頃、6年生が保健の授業で減塩について学びました。その日の給食時間、6年生から「桃三ラーメンの汁は残した方がよいのですか？」と聞かれました。給食に出るラーメンの塩分は2.9g。その日の給食全体では3.2gと普段の給食より高めです。それでも一般のラーメンの塩分は4.5g。それに比べると低く抑え、更に他の日の塩分量を少な目にして帳尻を合わせます。でも、「人生における食塩の総摂取量が高血圧の疾病リスクを高めている」と言われます。汁が残ってしまうのは悲しいけれど、子どもたちには生涯健康でいて欲しいので、「汁は残してもいいよ。」と伝えました。

