



朝夕だけではなく、日中も涼しく感じられるようになりました。
秋はいろいろなことに挑戦しやすい季節です。(スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋)
食欲の秋にちなんで、給食でも旬の食品をたくさん使っています。給食をしっかり食べて、勉強、運動ともがんばってほしいです。

10月の献立

☆食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。
(秋味ごはんの具、さつまいもコロッケ、さつまいも汁、かき、りんご、みかん など)

☆十三夜(10月29日)にちなんだ献立として、
「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。



10月の給食目標
**食事前後の過ごし方
を考えて行動しよう。**

☆はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。
「たっぷり野菜の坦々スープ」「はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ」

☆今月のはま菜ちゃん(市内産の野菜)



こまつな・さつまいも・キャベツ(12日～)・にんじん(26日～)



今月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
8日(木)	ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし はま菜ちゃんたっぷり野菜 の豆にゆうみそスープ	わかめごはん 牛乳 豚肉のごままぶし はま菜ちゃんたっぷり野菜 の豆にゆうみそスープ	自校炊飯 休校期間中の在庫調 整のため
26日(月)	チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー りんご	チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー みかん	旬の食品(みかん)の 栄養について知る
28日(水)	あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん	あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 りんご(1人1/6切)	旬の食品(りんご)の 種類について知る

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)] ※アレルギー対応の確認や家庭での調理にご活用ください。

★8日(木) **わかめごはん** 精白米70、炊き込みわかめ2.5

平沼カップに向けて!!



今年度は、秋の平沼カップです。当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。

生活習慣

早起き



早寝

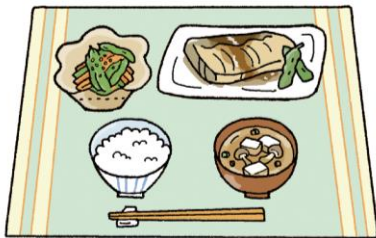


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

よこはま学校食育財団のHPでは、学校給食をもとに、家庭で作りやすいレシピを掲載しています。平沼カップに向けて、栄養バランスを考えた食事作りの参考にしてみてください。

★よこはま学校食育財団 食育ひろば



給食試食会資料のHP掲載

例年、1年生の保護者様を対象に給食試食会をPTA 保健厚生委員会さんが開催していました。しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症対策の観点から開催を見合わせています。

そこで、試食会資料をHPに掲載しました。横浜市の学校給食のことや平沼小の給食のことなど載っていますので、ぜひご覧ください。



★平沼小学校 HP 食育コーナー

