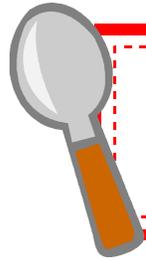


# 10月給食だより

仁連小学校給食部  
R5.10.1

「おうちの人といっしょに読みましょう」



## 今月の目標

すききらいをなくそう。



### 実りの秋です！

日光の差し込む角度が変わってきて、涼しくなってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋とあるように、何をするにもよい季節。子どもたちも毎日充実した学校生活を送っているようです。

実りの秋を迎え、給食でも秋の食材がたくさん登場しています。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。



旬の食べ物

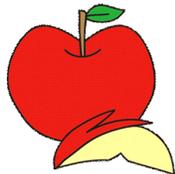
りんご



バラ科の植物で、やや寒く湿気の少ないところで作られる植物です。ビタミンは少なめですがペクチンという栄養素がたくさんふくまれているので、おなかの調子がよくなるといわれています。

国光、紅玉、ふじ、スターキング、デリシャス、むつなど種類がたくさんあります。

生で食べるほかにも、アップルパイ、焼きりんご、さつまいもとりんごの重ね煮などにするおいしい食べ方もあります。生で食べるときは、うすい塩水につけると酸化による変色を防ぐことができます。



## すききらいをしないで食べるといいですね！

食べ物はそれぞれ違う「栄養素」をもっています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている「栄養素」がからだの中に入ります。その「栄養素」がからだを大きくしてくれたり、元気に生活できたりするようにしてくれるのです。たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の「栄養素」をとって、元気なからだをつくりましょう。

食べ物の「栄養素」



からだの中に入ります



たん白質・カルシウム

炭水化物・脂肪

ビタミン・ミネラル

すると...



大きくなるよ！

脳が働くよ！

元気に遊べる！

「嫌いなもの」も食べられるようになります。少しずつでもいいから挑戦してみましょう。何でも食べられるようになると、食事がもっと楽しくなります。