

10月給食たより



もったいない
を減らそう！

10月は「食品ロス削減月間」,10/31「食品ロス削減の日」となっています！日本は食料の多くを海外からの輸入に頼っています。それに関わらず年間約461万トン（1人当たり毎日おにぎり1個分）の食品ロスが発生。

毎日の給食に食品ロスはある？

7月16日

クーブイリチー



ごはん シカムドゥチ

残量：500ℓ

ポリバケツ5つつ分

9月16日

チキンとパンネのクリームに



コーンチーストースト あさりとやさいの

(食パン) スープ

残量：230ℓ

ポリバケツ2.3つつ分



あと1口、
食べてみよう！

【今月の県産食材】

牛乳 ぶた肉 とり肉 もずく しめじ えのき へちま
こまつな きゅうり とうがん にら バジル カーブチー



やさ からだに優しいおやつとり方



Q. おやつて何？

A. 食事^{ほしよく}で不足する栄養素を補うための補食

Q. どんなおやつがオススメなの？



A. さとうなどの糖(とう)が口の中に残りにくいものがおすすめ

危険度

高

低

【虫歯になりやすい食べ物・なりにくい食べ物】

あめ、ソフトキャンディー、キャラメル、ガム

炭酸飲料

チョコレート、クッキー、ケーキ、菓子パン、お団

乳酸菌飲料、スボド

アイスクリーム、プリン、ゼリー、甘いヨーグルト

100%果汁ジュー

せんべい、さつまいも、果物、チーズ、小魚、おに

牛乳、麦茶

給食時間にできること

1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



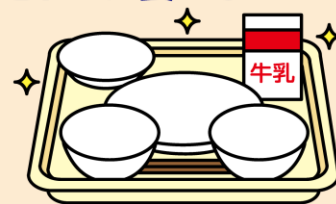
食べているときも
じかん いしき
時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる
量に調整する



からだ ひつよう りょう
体に必要な量を
し 知ることが大切です

3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
めざ 目指しましょう

ポイント① おやつの種類を考えて選ぶ！

ポイント② おやつを食べる時間を決める！だらだら食べをしない！

献立表は各学校のホームページから確認できます！

毎月の予定献立表・食物アレルギー詳細献立表・給食だよりは各学校のホームページからも確認することができます。右のQRコードからホームページへ移動できます！

♡ 毎日の給食写真も掲載しています ♡

