



あさゆ 朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気ををつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

好ききらいしないで食べよう

自分にあてはまると思ったら「はい」、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。



きれいな

食べ物はな

はい

いいえ

いいえ

給食はいつも

残さないで食べている。



はい

家では好きなもの

だけ食べている。



いいえ

きれいなものでも

少しは食べている。



はい

いいえ

はい

はい

はい

いいえ

好ききらいせず、バランスよく食べられています。これからも続けていきましょう。

好ききらいがないのはよいことですが、家で好きなものだけたくさん食べるとバランスがくずれてしまうことがあります。

きれいなものでも食べようとがんばっていることはよいことです。これからも続けていきましょう。

きれいなものの中にも大切な栄養分があります。少しずつでも食べられるようにがんばりましょう。

た もの はたら 食べ物の3つの働き

給食は3つの働きをもつ食べ物を上手に組み合わせてメニューを作っています。食べ物は、大きく3つのグループに分けられます。それぞれのグループには大切な働きがあります。

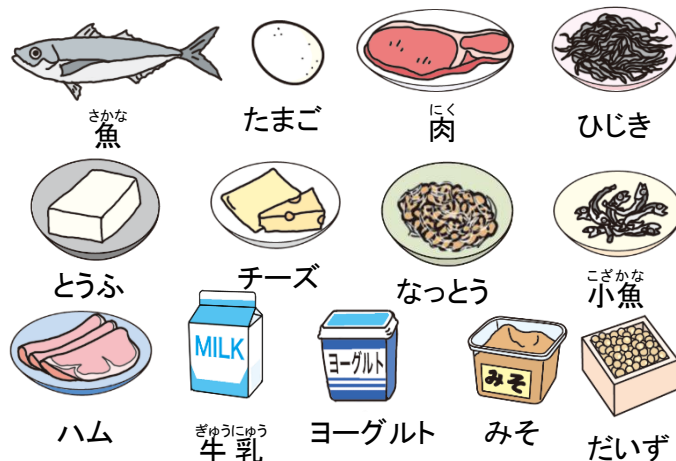
1回の食事の中で、3つのグループの食べ物をバランスよく、そろえて食べると健康によい食事になります。



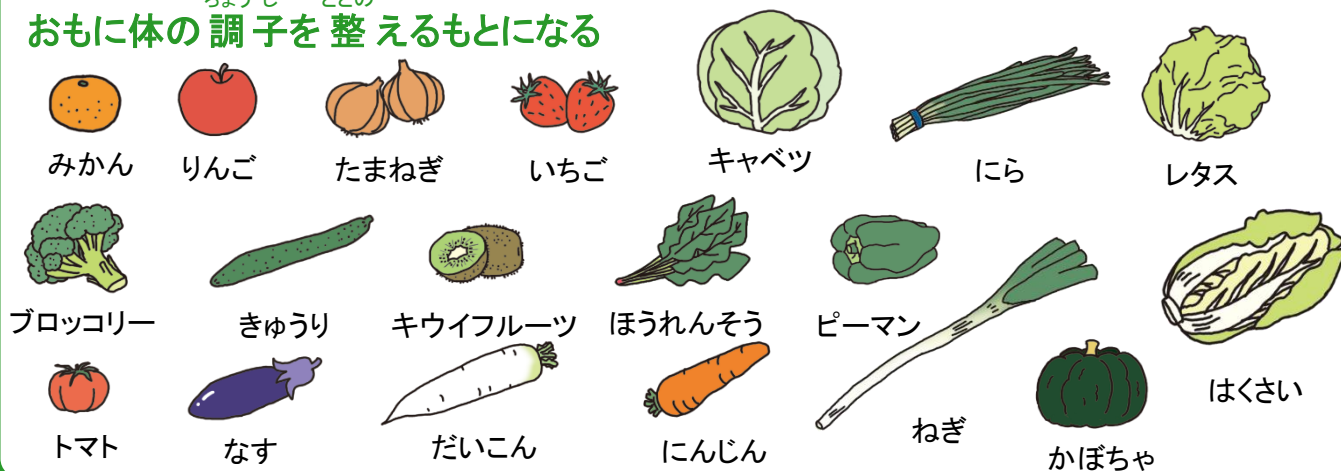
おもにエネルギーのもとになる



おもにからだをつくるもとになる



おもに体の調子を整えるもとになる



10月17日(木) とまこまい焼きそば

「苦小牧市といえば、とまこまいやきそば!」と言ってもらえるように、苦小牧総合経済高校マーケティング部が考案した「とまこまい焼きそば」が17日(木)の給食に登場しました。「普通の焼きそばより麺は太かったけど、美味しかった。」「みそ味また食べたい。」など、子どもたちは喜んで食べていました。



★とまこまい焼きそばの特徴★

- ①道産小麦100%の「ゆめちから」を使ったモチモチの麺
- ②東胆振の食材の「ホッキ節」「樽前湧水豚」を使用している
- ③「みそ味」焼きそば