給食だより

Ｈ２５．９．３０
白　岩　小　学　校

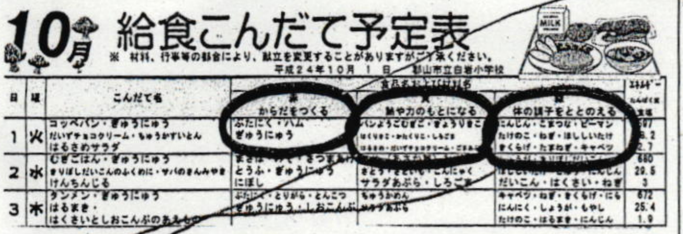
朝晩は涼しく、日中は気温が上がり、気温の差によって体調をくずしている人がいます。９月の連休ごろから、欠席をする人や、頭が痛い、おなかが痛いなど体調不良で保健室に来室する人が増えてきています。朝ご飯について話を聞くと、「朝ご飯を食べてこなかった」とか、食べていても「ごはんだけ」「パンだけ」という人もいます。

健康な体は、毎日の生活の積み重ねで作られます。お忙しい日々を送られていることと思いますが、**ストレスや病気、ウイルスに負けない体作りの基本は食**です。

おなかを満たすだけの食事ではなく、体によい食事をして、体の中からもしっかり病気の予防をしていけるようお願いします。

１０月の給食目標

食べ物の働きを知ろう



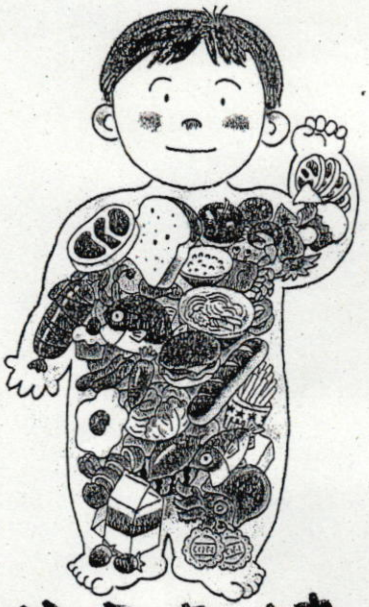
10月 給食こんだて予定表

※ 材料、行事等の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。

平成２４年１０月 １ 日　郡山市立白岩小学校

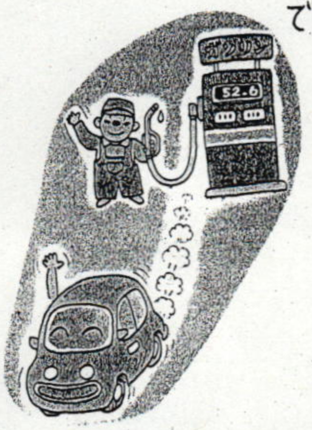
日	曜	こんだて名	食品名および材料名 赤 からだをつくる	 黄 熱や力のもとになる	 緑 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質
1	火	コッペパン・ぎゅうにゅう だいずチョコクリーム・ちゅうかすいとん はるさめサラダ	ぶたにく・ハム ぎゅうにゅう	パンようこむぎこ・きょうりきこ はくりきこ・かたくりこ・しらこ[illegible] はるさめ・だいずチョコクリーム・ごま[illegible]	にんじん・こまつな・ピーマン たけのこ・ねぎ・ほししいたけ きくらげ・たまねぎ・キャベツ	597 [illegible].2 [illegible]2.7
2	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのふくめに・サバのさんみやき けんちんじる	まさば・[illegible]・さつまあげ とうふ・ぎゅうにゅう にぼし	[illegible] さとう・さといも・こんにゃく サラダあぶら・しろごま	[illegible] ほししいたけ・ごぼう・にんじん だいこん・はくさい・ねぎ	680 20.5 3
3	木	タンメン・ぎゅうにゅう はるまき・ はくさいとしおこんぶのあえもの	ぶたにく・とりがら・とんこつ ぎゅうにゅう・しおこんぶ	ちゅうかめん サラダあぶら	キャベツ・ねぎ・きくらげ・にら にんにく・しょうが・もやし たけのこ・はるまき・にんじん	672 25.4 1.9

赤の食べ物：体や脳をつくる。
（魚・肉・卵・牛乳
小魚・海そうなど）

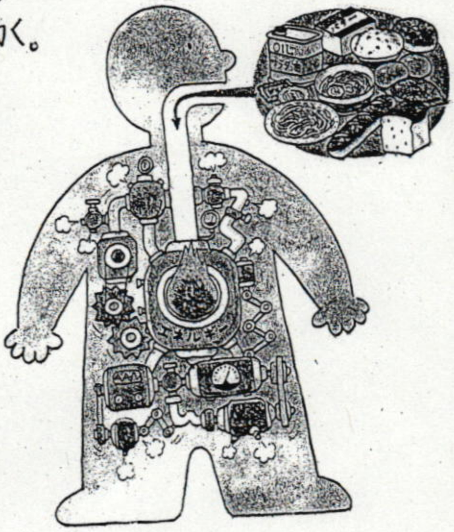


黄色の食べ物：熱や力のもとになる。
（ごはん・パン・めん・いも類・油脂など）

車の場合はガソリンで動く。



人の場合はごはん パン などを食べて活動する。

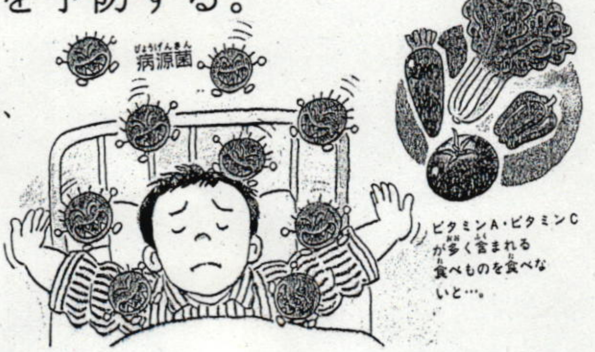


からだは
食べものから
つくられています。

※運動や勉強など活動するとき、寝ているときもエネルギーを使っているので、３回の食事でとることが大切です。特に子どもたちが学校で元気に過ごすためには、朝ご飯は大切です。

緑の食べ物：体の調子を整え、病気を予防する。
（野菜・果物など）

※野菜にふくまれるビタミンなどの栄養素は、体内に貯えておくことができず、また体の中で作ることもできないので、毎日の食事でとることが大切です。


病源菌
ビタミンA・ビタミンC
が多く含まれる
食べものを食べないと…。

※10月はお弁当の日が多くなっています。
よろしくお願いします。