

おうちのひとといっしょによもう!

きゅうしょくだより

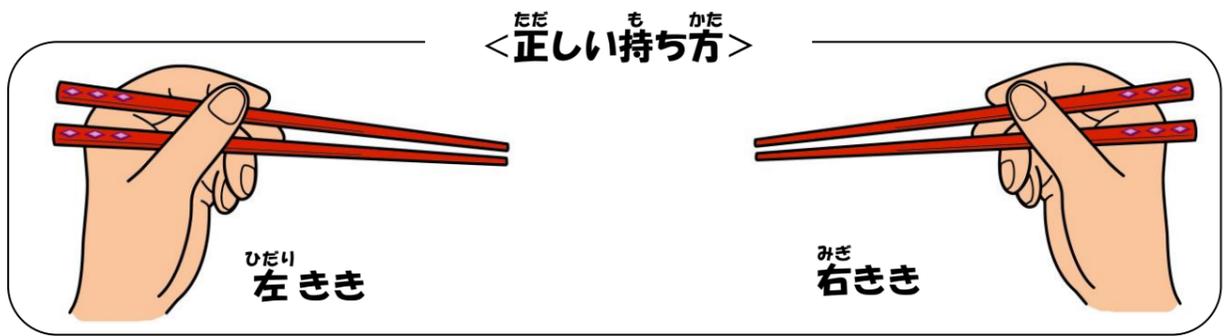
令和7年9月号
郡山市立芳賀小学校



なつやす お がっき なつやす
夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさんは、どんな夏休
みすごしましたか?長い休みの間、生活のリズムが乱れがちになった
人もいるかもしれません。二学期も元気に過ごすために、少しずつ生活リ
ズムを整えていきましょう。

はしを正しく持っていますか?

はしを正しく持つと、手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。毎日少しずつでも練習して、上手に持てるようになります。



はしのもちかた
レッスン



給食から 秋をみつけよう

給食は、旬の食材をたくさん使っています。給食の中のおいしい秋の食べものを探してみませんか?

- その①...9月12日、16日
「ホクホクしていてあまい、芋の仲間」
- その②...9月24日 「シャキシャキしたあま〜いくだもの」



知っていますか? 「まごわ(は) やさしい」

「長寿の秘訣は和食にあり」といわれるほど世界からも注目されている和食。「まごわ(は) やさしい」という言葉は、その和食でよく使う食材の頭文字をとったもので、健康な食生活にとっても役立つ食材です。

ま 豆類や大豆製品	ご ごまなどの種実類	わ(は) わかめなどの海そう類	給食でも、「まごわ(は) やさしい」の食材を積極的に取り入れています。 ※ただし、食物アレルギー対応の観点から、地域によってはくるみなどの使用を控える場合もあります。
大豆、おから、小豆	黒ごま、白ごま	わかめ、ひじき、こんぶ	
なっとう、とうふ、凍り豆腐	くるみ、ごま、ごま油	のり、かんてん、もずく	
や 野菜類	さ 魚など魚介類・小魚類	し しいたけなどのきのこ類	
かぼちゃ、小松菜、大根、かぶ	さんま、さけ、いわし、あさり、しじみ、しらすし(いわしの稚魚など)	しいたけ、なめこ、えのきたけ、まいたけ、しめじ(ぶなしめじ)	
		い いも類	
		さといも、じゃがいも、やまいも、さつまいも、こんにゃく(こんにゃくいも)	

給食室を紹介します

7・8月の給食は、夏に旬を迎える野菜や果物をたくさん使用しました。



9月の給食

9月4日(木) きなココアトースト
きなことココアを混ぜて、チョコレートのようないいクリームを作り、食パンにぬって焼きます!