



あつ
暑さがすっかりやわらぎ、
す
過ごしやすい季節になりました。



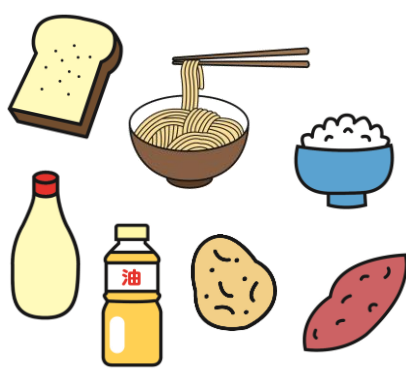
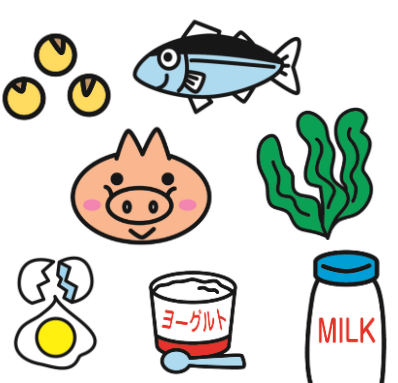
あき からだ うご
秋は、体を動かしたり、好きなことにじっくり取り組んだり、旬のおいしい食べ物を味わったりと、たくさんの楽しみがある季節です。一方で、気温の変化から体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスのよい食事と十分な休養を心がけ、生活リズムを整えながら、さまざまな秋の楽しみを味わっていきましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

た もの はたら 食べ物の働きについて知ろう



た もの えいようそ はたら
食べ物は栄養素の働きから三つのグループに分けられるよ！

きいろ た もの 黄色の食べ物	あかいろ た もの 赤色の食べ物	みどりいろ た もの 緑色の食べ物
エネルギーのもとになる	からだ つく 体を作るもとになる	からだ ちょう し ととの 体の調子を整えるもの
		
「からだ あたま うご ちから 「体と頭を動かす力になるよ」	「からだ おお 「体が大きくなるよ」	「びょうき 「病気になりにくくなる」
		

た もの からだ なか はたら
食べ物は体の中での働きがそれぞれ違うから、
いろいろな食べ物をバランスよく食べよう。

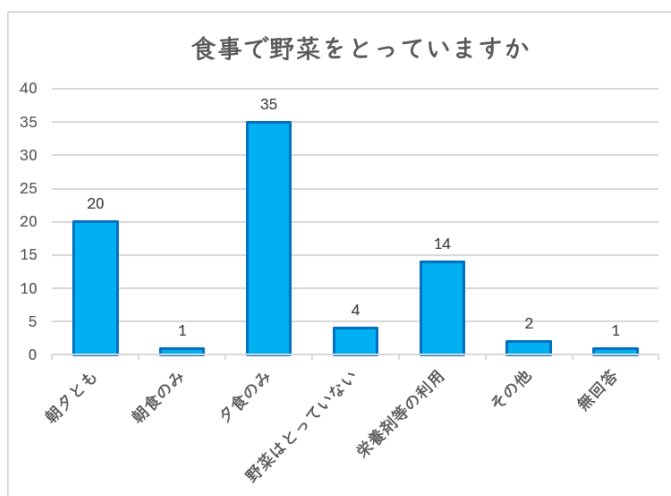
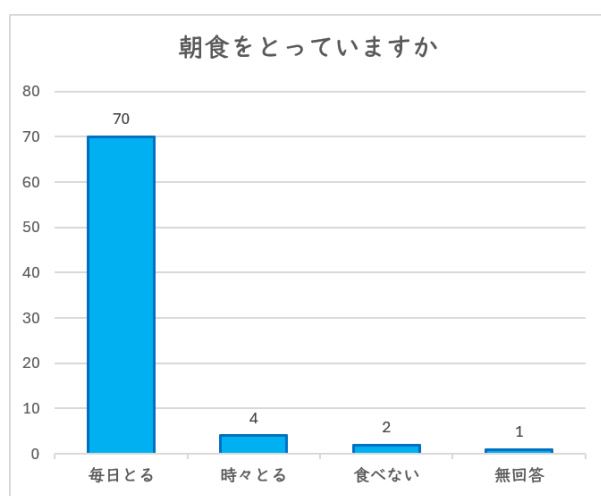




家庭でも、学校でも野菜を食べよう

今年度は、「家庭でも、学校でも野菜を食べよう」をテーマに、給食室前掲示板や給食だよりなどを通して情報を発信しています。

令和8年度学校保健活動アンケート集計結果から、「朝食に野菜を食べている」割合は、27%となっています。令和7年度は、23%、6年度は26%、5年度は27%となっており、なかなか増えないところです。



◎家庭でよく使用する野菜

たまねぎ	にんじん	じゃがいも	キャベツ	だいこん	ほうれんそう	ブロッコリー	こまつな
24票	21票	15票	13票	7票	6票	6票	6票

<その他>ピーマン、かぼちゃ、さといも、トマト、にんにく、しそ、しょうが、いんげん、オクラ、チンゲン菜、ごぼう、れんこん、にら、モロヘイヤ、切り干し大根、きのこ、さつまいも、もやし、きゅうり、なす、レタス、アスパラ、ズッキーニなど



今後、給食だよりでは、アンケート結果から「家庭でよく使用する野菜」を使った給食レシピも紹介していきたいと思います。お楽しみに！