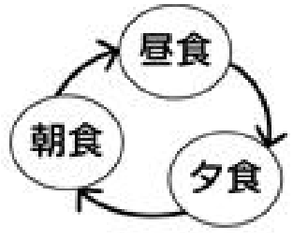
２０２６年

給食だより　10月号

吹田市立岸部第二小学校

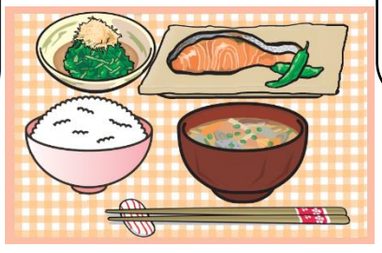
暑さが過ぎて少し秋らしくなり、運動しやすくなってきました。
運動をするには、健康な体とその体を動かすためのエネルギーが必要です。
健康な体やエネルギーをつくるのが食べ物です。
運動をするときには、食事でどのようなことに気をつけたらよいか考えてみましょう。おなかがすいたら、給食がおいしく食べられますよ。

～1日3食しっかりとりましょう～



１日に必要なエネルギー量と栄養のバランスがとれていれば、だいじょうぶです。
「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえることで、栄養のバランスをとることができます。

副菜
野菜を使ったおかずです。ビタミンや無機質を多く含みます。



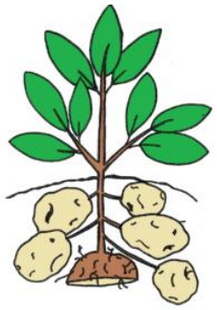
主菜
魚・肉・卵・大豆などを使ったおかずです。たんぱく質が豊富です。

主食
ごはん、パン、麺などです。エネルギーのもとになります。

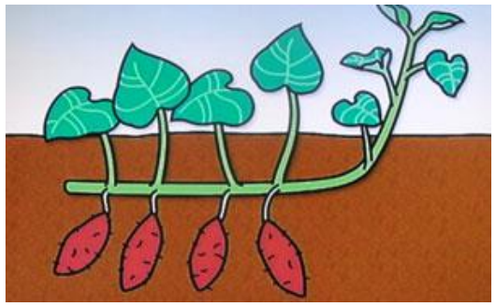
汁物
不足しがちな栄養素や水分を補います。

10月のこんだてから
いろいろな「いも」「いも」「いも」

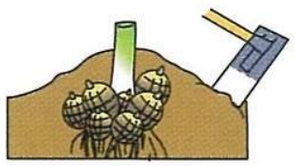
くきを食べる　じゃがいも



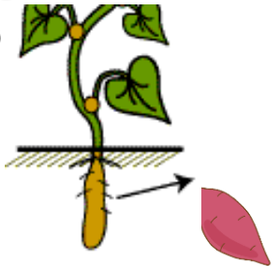
ねを食べる　さつまいも



くきを食べる　さといも



ねを食べる　やまいも
（給食には出ません）



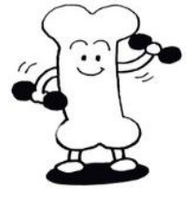
夏休み朝ごはんカレンダー感想



夏休み朝ごはんカレンダーに取り組んでくれました。
その中から、感想の一部を紹介します。

　あさごはんパーフェクトうれしいです。
やっぱりあさごはんをたべると、げんきもりもりになって、そのまま「りくじょう」に行ってしまうので、やっぱりかかせないです。　３年生

朝ごはんを食べたら「のうのかいてん」がはやくなったので、これからも楽しんで朝ごはんを食べようと思いました。３年生





取り組んでくれたみなさん、
よくがんばりました。