

10月26日(木)

食事の後は、席にすわって

静かにすごしましょう！



きょうのこんだて

ピリからどんぶり
ちゅうかスープ
おうとう(かん)
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、あかみそ、けいにく、 ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、でんぶん さとう、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、たまねぎ、にんじん、 にんにく、むきえだまめ はくさい、もやし、えのきたけ にら、おうとう(かん)

○食事をした後、すぐに動き
回ると、胃がしっかりと働く
ことができず、消化のために
よくありません。



○動き回っていると、まだ食べ
終わっていない人のめいわくに
なります。



クイズ18 ピリからどんぶりに使用しているピリッとからい調味料はどれでしょうか。

① ラー油 ② トウバンジャン ③ コチジャン

一口メモ

○火曜日に行いました給食試食会のアンケートからのご意見をお知らせします。(昨日もお知らせしましたが昨日はホームページのみ発信しています)

ご意見でいただきました「おかずの量をもう少し増やしてほしい」「ごはんの量が多いと思います」に関しまして、



食事摂取基準では、一日のエネルギーバランスの比率は、炭水化物から60%、たんぱく質から15%、脂質から25%がよいとされています。給食もごはんが多めで、主菜のおかずが少なめとなります。

○学校給食や食育に関するご意見は、

衛生面、栄養面に大変ご配慮くださり、毎日給食は本当にありがたいと実感いたしました

学校で教えてもらった赤・黄・緑の食べ物を家でも子どもが考えています。親子とも勉強になっていいと思います。

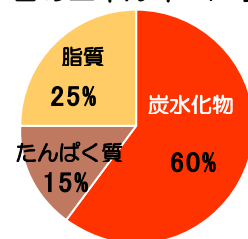
家では食べない嫌いな野菜も給食だときちんと食べて帰ってくることもよくあります。これからも安全でおいしい給食をよろしくお願いいたします。

去年は、すべて子どもと一緒に食べられたので、今回もそうだと思っていたが、別だったので子どもが残念がっていた。初めのお知らせに入れておいてほしかったです。

2月に子どもたちと食べる試食会を実施します。

「食育」に力を入れていただいているのがありがたいです。なかよし畑で採れたピーマン、なすをたくさんいただいて、子どもも嬉しそうに食べてくれました。自分たちで育てた野菜から食材への興味が広がったので今後もぜひ続けていってほしいです。

1日のエネルギーバランス



はくさい	長野県	にんじん	北海道	にら	高知県
たまねぎ	北海道	しょうが	高知県	えのきたけ	長野県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②