

10月 給食だよ!



発行：令和3年10月 西米良学校給食共同料理場



秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。

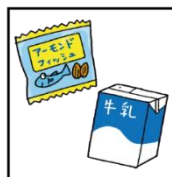
間食は何を選んでいきますか？

① 甘いものやスナック菓子、清涼飲料



糖分や塩分が多く入っているの、食べすぎに注意しましょう。

② 牛乳や乳製品、小魚、くだもの



カルシウムや鉄、ビタミンなどの不足しがちな栄養素がとれるのでおすすめ。

間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

【果物クイズあれこれの答え】 ①-Peach ②-Apple ③-Banana ④-Cherry

10月 「手前から買う！」で食品ロスを減らそう

食品ロス削減月間

食品ロスは食べられるのに、捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、買い物の時、期限が長いものから取ってしまうと、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方ではなく、手前から買うようにすると、食品ロス削減になります。



消費期限・・・安全に食べられる期限。

期限を過ぎたら食べない方がよい。

賞味期限・・・おいしく食べることができる期限。

期限を過ぎても、すぐに食べられないわけではない。

くだもの果物クイズあれこれ



つぎ くだもの えいご なん い せん
次の果物を英語で何と言う？ 線をつないでみよう!

こたえは左下にあるよ!



Apple

Cherry

Peach

Banana

きりとり

◆ 給食に関するご感想などをぜひお聞かせください。
下の欄にご記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

() 学校 () 年 お名前 ()