給食だより

令和８年１０月号
佐倉市立下志津小学校



☆おうちのひとといっしょによみまし

朝夕涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。

１０月の献立には、梨やさつま芋、里芋、柿といった“秋の味覚”をたくさん取り入れました。給食を通して、季節の味を楽しむ心を育てられればと思います。ご家庭でもぜひ、実りの秋を味わってみてはいかがでしょうか。

知っていますか？　五大栄養素の働き

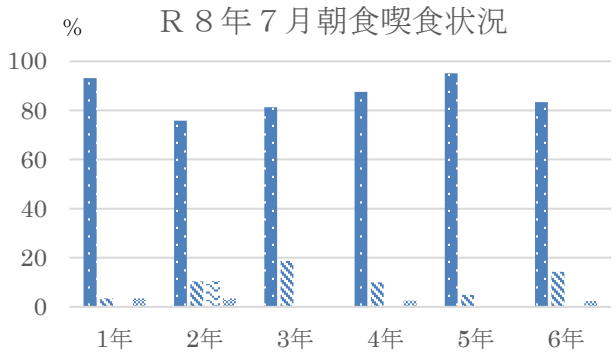


食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



朝ごはんをしっかり食べよう

健康の秘訣は、規則正しい生活習慣です。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に朝ごはんをしっかりと食べさせましょう。忙しい時は、バナナ1本でも構いません。眠っていた脳や体の細胞を活性化させるためにも何かしら食べてから登校させるようにするとよいでしょう。



全校

必ず毎日食べる	86.4%
１週間に１～３日食べないことがある	10.3%
１週間に4～５日食べないことがある	1.4%
ほとんど食べない	1.9%

【給食の様子】



９月 24 日は秋のお彼岸献立で、津田仙の月命日であることから「津田仙サラダ」と「おはぎ」を提供しました。



９月 25 日は中秋の名月、十五夜でした。芋名月ともいわれ、給食では汁物に「いものこ汁」とデザートに「お月見ゼリー」を提供しました。
10 月23日は、十三夜（栗名月）です。素敵な月が見られるといいですね。

１０月１０日は目の愛護デー

10月10日は数字を横に反転させると目のようになります。
目に良いとされている食べ物を紹介します。



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

☆給食では10月9日にブルーベリーゼリーをお届けします。
楽しみにしていてください!!



１０月２３日は運動会！
パワーをつけるために、
前日の給食は「とんかつ」です。
またこの日はちょうど十三夜。
デザートは秋の実り
栗’のムースです。