

スクールランチ



2019. 9. 30
岩国市立平田小学校

日中の暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋・読書の秋。運動や勉強など何をするにも気持ちのよい季節です。規則正しい生活をこころがけ、元気な体をつくり、さまざまなことにチャレンジしましょう。

ありがたい気持ちをもって、給食を食べよう！

給食室では、毎日給食の残食チェックをしています。実は、2学期になり、空っぽの食缶が返ってくるクラスが増えました。みなさんが残さず食べてくれているんだな～と感謝しています。

なかなかみなさんと触れあうことの少ない調理員さんにとっては、元気のみなもとになっているんですよ！



毎日の給食には、調理員さんだけでなく、野菜を育てている人やその野菜を運ぶ人など、たくさんの人たちが汗を流して働いてくださっています。ありがたい気持ちをもって、残さずおいしくいただきます。

給食もぐもぐごっくんポスト

の設置スタート！



たくさんの
おてがみ
まっています☆

昨年度に引き続き、10月から給食に関するメッセージポストの設置をスタートします。児童のみなさんからの率直な感想や質問などを今後の給食や食育活動に生かしていきたいと思っております。今年度は、各階に設置します(^^)

毎月10日は 図書給食の日



体がよろこぶ！
旬の食材カレンダー

とうじょう
に登場する

さつまいものカレー
ポタージュ

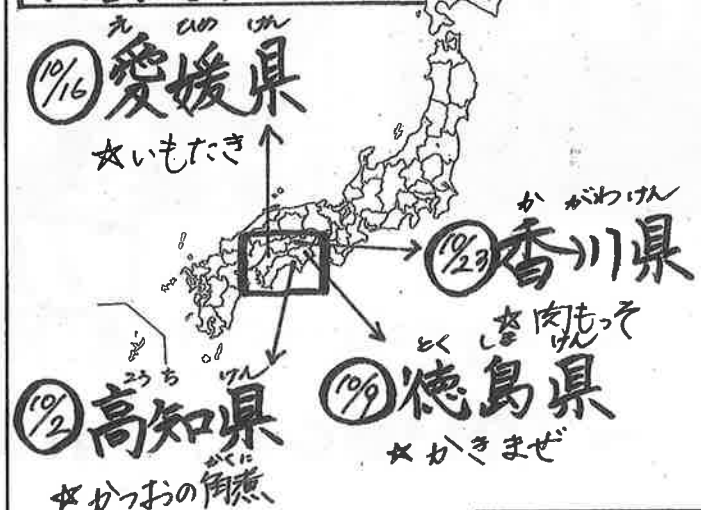
が給食風に
アレンジして出ます！

旬がいちばん体にいい！！著者自身が、日本全国の生産者に直接、「食材を扱うコツ」や「おいしい見分け方」、「保存方法」などを教えてもらい、それらをコミック&写真でまとめてあります。とてもおもしろく、たのしみながら読むことができます。裏面に10月分のページを載せています。ぜひ図書室でその他の食材の旬について読んでみてくださいね。

郷土料理巡り給食<四国地方>

10月の毎週水曜日は、四国地方の郷土料理献立を取り入れています。楽しみにしててくださいね。

10月は
四国地方の郷土料理



10月の図書給食より

～10月の旬の食材「くり」・「さつまいも」～

しゅってん からだ しゅん しょくざい
出典：体がよるこぶ！旬の食材カレンダー

マンガでわかりやすくおもしろいです！

おいしい栗の見分け方☆

トゲとピンと立っている栗がおいしいです。

トゲがピンと立っている栗は、皮が厚く、水分が多く、おいしい栗の目安です。

栗は、ビタミンCが豊富に含まれているので、免疫力を高める効果があります。

また、食物繊維も豊富なので、腸の働きを良くしてくれます。

さつまいもは、ビタミンAが豊富に含まれているので、目の働きを良くしてくれます。

また、食物繊維も豊富なので、腸の働きを良くしてくれます。

栗とさつまいもは、どちらも旬の食材です。

栗は、ビタミンCが豊富に含まれているので、免疫力を高める効果があります。

さつまいもは、ビタミンAが豊富に含まれているので、目の働きを良くしてくれます。

栗は、ビタミンCが豊富に含まれているので、免疫力を高める効果があります。

また、食物繊維も豊富なので、腸の働きを良くしてくれます。

栗は、ビタミンCが豊富に含まれているので、免疫力を高める効果があります。

また、食物繊維も豊富なので、腸の働きを良くしてくれます。

栗は、ビタミンCが豊富に含まれているので、免疫力を高める効果があります。

また、食物繊維も豊富なので、腸の働きを良くしてくれます。

栗は、ビタミンCが豊富に含まれているので、免疫力を高める効果があります。

また、食物繊維も豊富なので、腸の働きを良くしてくれます。

たくさんのレシピが紹介されています！

秋の味を堪能しよう！栗の甘露煮

栗の甘露煮は、秋の味を堪能できる一品です。

栗は、ビタミンCが豊富に含まれているので、免疫力を高める効果があります。

また、食物繊維も豊富なので、腸の働きを良くしてくれます。

さつまいもと栗のレシピ

さつまいもと栗のレシピをご紹介します。

さつまいもは、ビタミンAが豊富に含まれているので、目の働きを良くしてくれます。

栗は、ビタミンCが豊富に含まれているので、免疫力を高める効果があります。

さつまいものモンブラン

さつまいものモンブランのレシピをご紹介します。

さつまいもは、ビタミンAが豊富に含まれているので、目の働きを良くしてくれます。

栗は、ビタミンCが豊富に含まれているので、免疫力を高める効果があります。

さつまいもと栗のレシピ

さつまいもと栗のレシピをご紹介します。

さつまいもは、ビタミンAが豊富に含まれているので、目の働きを良くしてくれます。

栗は、ビタミンCが豊富に含まれているので、免疫力を高める効果があります。