

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

11月1日(金)

きょうのもりつけ

ししゃものもみじ揚げ ※4~6年は2尾

こ
子ぎつねごはん

たまじる
かき玉汁



きゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう きゅうしょくもくひょう はなし こんげつ きゅうしょく
今日は“給食目標”についてお話をします。今月の給食
もくひょう つよ からだ た
目標は『強い体づくりのためになんでも食べよう!』です。
つよ からだ きほん しょくじ うんどう すいみん
強い体をつくるための基本となることは食事と運動と睡眠
です。特に食事は考えることが必要です。みなさんは家庭用
くば こんだてひょう み こんだてひょう ひ
に配られている献立表を見えていますか?献立表にはその日
つか しょくざい た もの はたら あか き
に使われている食材が、その食べ物の働きにより、赤・黄・
みどり わ しょく
緑に分けられています。この3色がそろっていることがバ
ランスの良い食事の目安になり、強い体づくりのためにとて
たいせつ あか き みどり た もの わ にがて
も大切です。赤・黄・緑の食べ物分けをおぼえて、苦手なも
のにもチャレンジしてなんでも食べるようにしましょう!

きょう じ ば のうさんぶつ なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。