

給食だより



さわやかな秋，勉強にスポーツにとてもよい季節となりました。

旬の野菜や果物もたくさん出回り，暑さからも解放されて，何を食べても美味しい時期です。大いに体を動かし秋を楽しむとともに，バランスのとれた食事で毎日を元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

運動と栄養について考えてみましょう

丈夫で健康な体をつくるためには，適度な運動を行い，栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることが大切です。1日3食，バランスよく食べましょう。

また，鉄分・カルシウム・ビタミン類は不足しがちな栄養素です。これらが不足すると，貧血の原因になったり，疲労の回復を遅らせたり，せっかくとったエネルギーが上手に利用されないことがあります。野菜，果物，乳製品，海藻などを意識して食べましょう。

塩竈市学校栄養士会コラム



しっかり食べよう！朝ごはん

今月は，朝ごはんの大切さについての動画です。

興味がある方はぜひご覧ください。



▽動画リンク

<https://youtu.be/DZALX4zBW1c>



～お知らせ～

牛乳の代替品について

10月分は，「10月18日（金）の豆乳パンナコッタ（いちごソース）」が代替品となります。なお，アレルギー等により牛乳を停止しているご家庭については，代替品を提供した日の牛乳代は返金の対象となりませんので，あらかじめご了承ください。