

きゅうしょく がつ

# 給食だより 10月

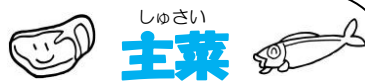
令和2年9月30日  
日光市立今市第三小学校

す 過ごしやすい日が多くなってきました。この時期は夏の疲れがでてくるとともに、あさゆう きおん 朝夕の気温  
へんか たいちょう くす 変化で体調を崩しやすい時期でもあります。1日を元気に過ごすために、あさ 朝ごはんをきちん  
た 食べて、たいちょう ととの 体調を整えるようにしましょう。

◆ **1日のスタートは朝ごはんから** ◆



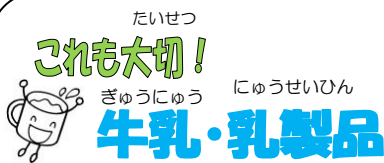
○ごはん・パン・めんなど  
主食に含まれるブドウ糖  
は、脳の唯一のエネルギー  
源です。授業にも集中で  
きます。



○肉・魚・卵などのおかず  
主菜はたんぱく質を多く  
含むおかずで、体温を上昇  
させ、元気に活動することが  
できます。



○サラダや汁物などの野菜のおかず・果物  
副菜や汁物や果物はビタミンや食物繊維  
を多く含む、体の調子を整えたり便通を  
よくしたりします。さらに、汁物には体  
を温めたり、水分補給の役割もあります。

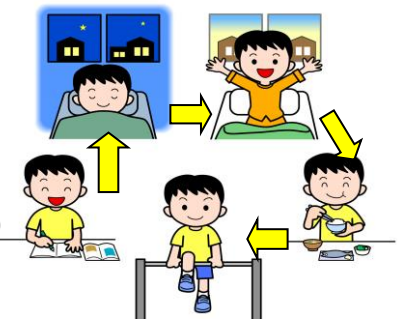


牛乳や、乳製品の中には、  
成長期に必要なカルシウムが  
たっぷり含まれています。

あ ことば **合い言葉は...**

はやね はやお あさ  
**早寝・早起き・朝ごはん**

あさ た よ せいかつ  
**朝ごはんを食べて、良い生活の  
サイクルを作りましょう!**



こんげつ ちさんちしょうしょくざい  
**～今月の地産地消食材 さといも～**



あき から ぶゆ にかけて しゅうかく されるいもで、茎の部分を食べています。おや ちゅうしん 親いもを中心にして、こ  
も、孫いもができていくので、子孫繁栄の縁起の良い食べ物とされていました。さといものぬめ  
りは「ガラクタン」や「ムチン」という成分によるもので、い ちよう はたら 胃や腸の働きをよくしたり、めんえきりよく  
免疫力を上げたりすることがわかっています。

19日の「いものこ汁」は東北地方の郷土料理で、「いものこ」とは「さといも」のことです。