

10月

給食だより



令和 7 年 9 月 30 日
 小金井市立前原小学校
 校長 小柳 政憲
 栄養士 飯田真知子

「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るよう食べようようにしましょう。

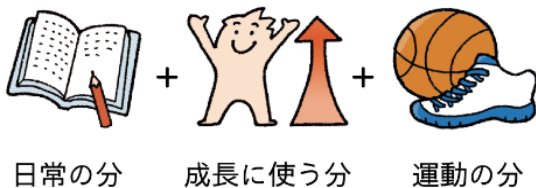


知っていますか？ 五大栄養素の働き



食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養をとりましょう。



運動会、
力を合わせて
がんばろう



秋の読書週間と給食のコラボです！



10月27日から11月7日までの約2週間は、秋の読書週間です。

前原小学校では、この期間に「読書週間献立」を実施します。

今月は27日、30日が読書週間献立です。27日には、「もりのレストラン」から「カレーライス」が登場します。なぜならカレーライスを注文したのは誰でしょう。謎解きをしながら物語が進みます。30日は、「さんまマーチ」より主人公の好物であるさんまから「さんまのかば焼き丼」です。

この期間に本を読み、本も給食ももっと好きになってもらえることを願っています。