

# 給食だより 10月

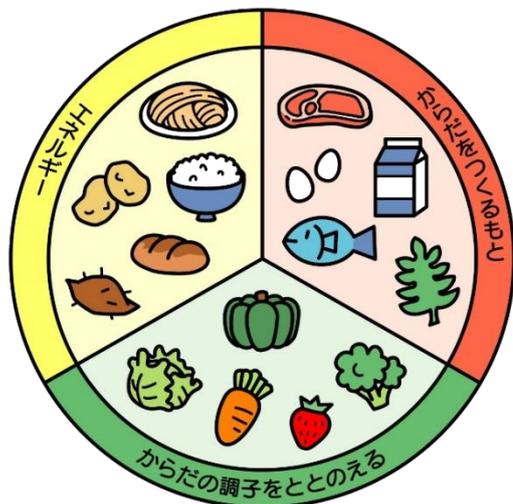
2023年(令和5年)  
9月29日発行  
明石市立二見北小学校

季節が一気に進み、涼しく秋らしくなってきましたね。みなさんは秋といえば何が思い浮かびますか?「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」…そしてなんと言っても「食欲の秋」。秋には栗やさつまいもなどおいしい食べ物がたくさん旬をおかえます。実りの秋に感謝して、いろいろな食材の味を楽しんでみましょう。

## 10月の給食目標《食べ物の働きを知りバランスよく食べよう》

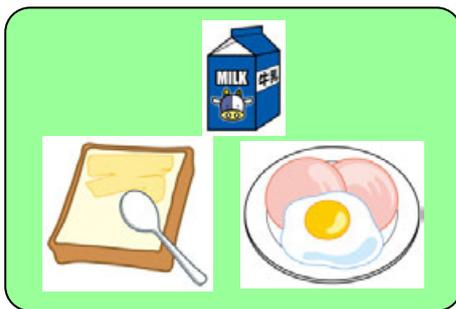
### 三色の食品をそろえてみよう

食べ物には大きく分けて赤・黄・緑の3つの種類の栄養素があります。わたしたちの体の中でそれぞれちがう働きをするのでバランスよく食べることが大切です。



### クイズです!

Q. この朝ごはん、どうすればもっと栄養バランスがよくなるかな?



- ①
- ②
- ③

こたえ: ①サラダ(緑色) ②のウインナーは赤色、③のさつまいもは黄色の食べ物の仲間です。  
パン(黄色)・バター(黄色)・たまご(赤色)・ハム(赤色)・牛乳(赤色)なので、足りないのは緑色の仲間!

## ★10月献立「播磨を味わおう!」に注目★

10月の「ひょうご食育月間」では、私たちが住む東播磨地域の食べものや献立が登場します。福崎町のもち麦麺汁や、加古川市のカツ飯、姫路市の姫路おでんなどが出ますよ。楽しみにしていてくださいね。

## 2年生 トマトご飯を作りました!



「おいしい!」  
「食べられた!」  
「家でも作ってみたよ!」とトマトが苦手な子にも大好評でした。