

# 給食だより 10月号

平成 27 年 10 月 1 日

宝立小中学校

作成者：浜野 友子

秋晴れの心地よい季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさんあるため、味覚の秋や食欲の秋とも呼ばれています。秋が旬の食べ物には、どのようなものがあるのか探してみましょう。

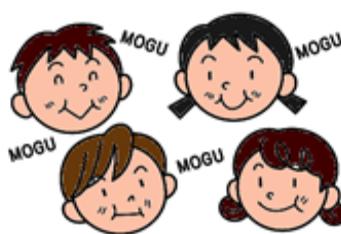


## ～好き嫌いを克服する5つのポイント～

一口食べてみる

みんなと一緒に食べる

自分で野菜を育てる・料理を作ってみる



旬のものを食べる

お腹をすかせてから食べる



この中でオススメなのは、「自分で料理を作ってみる」ことです。自分で作ったものは格段とおいしく感じられるハズ！料理が苦手な人は、おうちの人と一緒にでもかまわないので、ぜひ嫌いな食材でチャレンジしてみてほしいと思います☆

### ちょっと一言…



食べ物の好き嫌いは、誰にでもあるものです。苦手な食べ物でもがんばって食べていれば、それは好き嫌いと言いません。ですからみなさんは、自信をもって「好き嫌い、ありません！」と言っても良いですよ！大人になるにつれて、味覚も変化していきます。今は苦手でも、少しずつでも食べる努力をしていると、何年後かにおいしく食べられるようになりますよ♪♪



### お知らせ 10月途中より 「新米」

10月13日頃より、給食では新米を味わってもらうため、麦ご飯ではなく白ごはんведите. だきます。新米の味をしっかりかみしめて味わってみてください。

**珠洲産コシヒカリ  
100%なんですよ！**

### ☆給食菜園で育てたさつまいもを収穫しました！



10月はさつまいも祭り！！  
何回であるか…数えてみてね☆  
他にも秋の味覚がたくさんありますよ！

### 食育コーナー

#### ☆体力アップ給食献立コンテスト！ 受賞作品が決まりました！

夏休み中に考えた体力アップ給食献立の中から、最優秀賞1点、優秀賞5点が選ばされました。とても素敵なお献立に仕上がってきました。

最優秀賞	7年生	濱野 通信さん
優秀賞	7年生	梅木 愛梨さん
優秀賞	7年生	加護 想大さん
優秀賞	7年生	松川 拓夢さん
優秀賞	8年生	谷口 碧さん
優秀賞	8年生	門前 紗南さん

今月 19 日  
に登場！

この中からいくつか給食に登場します。楽しみにしていて下さい♪



# きゅうしょくだより 10月号

平成 27 年 10 月 1 日

宝立小中学校

作成者：浜野 友子

秋晴れの心地よい季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさんあるため、味覚の秋や食欲の秋とも呼ばれています。秋が旬の食べ物には、どのようなものがあるのか探してみましょう。

## 10月の給食目標

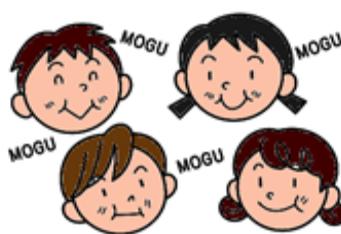
すききらいしないで何でも食べよう！！

### ～すききらいをなくす5つのポイント～

一口食べてみる

みんなと一緒に食べる

自分で野菜を育てる・料理を作ってみる



旬のものを食べる

お腹をすかせてから食べる



この中でオススメなのは、「自分で料理を作ってみる」ことです。自分で作ったものは格段とおいしく感じられるハズ！おうちの人と一緒にでもかまわないで、ぜひ嫌いな食材でチャレンジしてみてほしいと思います☆

### ちょっとひとこと…



食べ物のすききらいは、だれにでもあるものです。しかし、くらいだからといって平気で残したりしていませんか？くらいであっても、一口でもがんばって食べていれば、それでいいのです。そして「心をこめて作ってくださっているんだ」「もったいない」という気持ちを大切にしてほしいなと思います。今は苦手でも、少しずつでも食べる努力をしていると、何年後かにおいしく食べられるようになることもありますよ♪♪



### おしゃせ

#### 10月とちゅうより

**新米**になります！！

10月13日ごろより、給食では新米を味わってもらうため、麦ご飯ではなく白ごはんいただきます。新米の味をしっかりかみしめて味わってみてください。

珠洲産コシヒカリ100%なんですよ！

### 食育コーナー

☆ 給食菜園で育てたさつまいもを収穫しました！

10月はさつまいも祭り！！  
何回てるか…数えてみてね☆

ほかにも秋の味覚がたくさんありますよ！！

