

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。

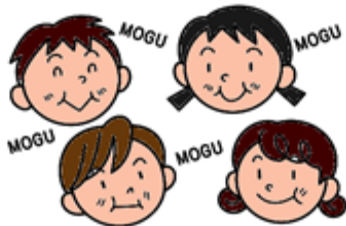
10月の給食目標 好き嫌いしないで何でも食べよう！！

～好き嫌いを克服する5つのポイント～

一口食べてみる

みんなで一緒に食べる

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くださいと思います☆

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ることもありますよ♪♪

お知らせ

10月途中より “新米” になります！！

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いただきます。新米の味をしっかりとくみしめて味わってください。

**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！！
何回でるか…数えてみてね☆
他にも秋の味覚が
たくさんありますよ！

☆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点が選ばれました。とても素敵な献立に仕上がっていました。

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 絢南さん

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♪

今日 19 日
に登場！



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

あきば 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

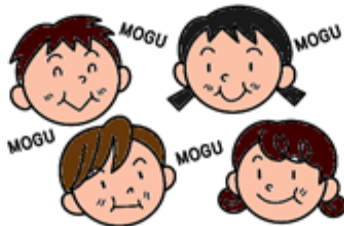
すききらいしないで何でも食べよう！！

～すききらいをなくす5つのポイント～

一口食べてみる

みんなで一緒に食べる

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ので、ぜひ嫌いな食材でチャレンジしてみし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、きらいだからといって平気で残していませんか？きらいであっても、一口でもがんばって食べていけば、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♪

お知らせ

10月とちゅうより

しんまい
“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飯はいただきます。新米の味をしっかりとみしめて味わってみてください。

すずさん
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！！

何回でか…教えてみてね☆

ほかにも秋の味覚が
たくさんありますよ！！

