

益田の食育キャラクター まろピー



●じるしは卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

食品の3つのはたらき

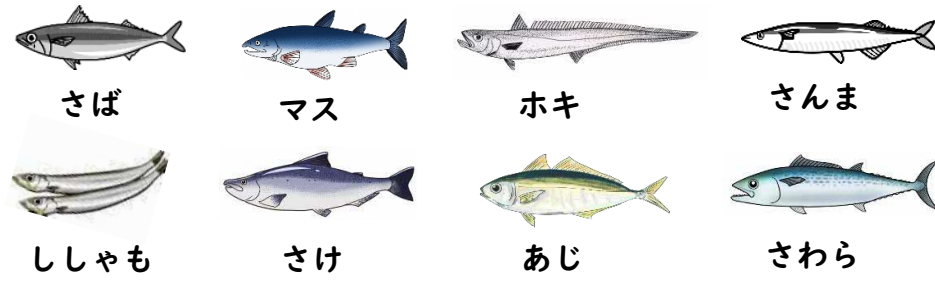
赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちよしをとどけるしよくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



10月の給食テーマ「魚のよさをしり、おいしく食べよう」

みなさんは、魚は好きですか?お家では、魚を食べる機会がありませんという人もいませんか。魚には、体を作るたんぱく質をはじめ、体にも、心にも、頭にも良い栄養素がたっぷり入っているので、小中学生のみなさんにはしっかり食べてほしい食品です。

～今月の給食に登場する魚～



目の愛護デー献立(6日)

10月10日は、「10」二つを横にすると〇〇 ←このように、目とまゆ毛のように見えることから、目を大切にすること(目の愛護デー)となりました。給食にも目の愛護デーにちなんで、目の疲れをとる緑黄色野菜(色のこい野菜)や、視力回復に役立つブルーベリーなどの食品を取り入れています。

Main table containing 31 days of school lunch menus (献立) with food items, energy values, and color-coded categories (Red, Green, Yellow).

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/



「みかくの発達」 ゆっくりよくかむことで、食べ物本来の味をしっかりと感じながら食べることができます。10月は、新米の甘みや秋の味覚を、よくかんで味わいながら食べてみましょう!