

10がつこんだて

益田の食育キャラクター まるピー



●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 menu table with columns for days of the week (月曜日 to 金曜日) and specific dates (3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 31). Each cell contains a meal plan with food items, energy values, and color-coded categories (赤, 緑, 黄).

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!