

食育 だより 10月

～フィリソシンカ～

北谷町立学校給食センター
 〒904-0103
 北谷町字桑江566番地1
 TEL 936-3269
 FAX 936-6896
 学校栄養職員 伊佐 祐希
 学校栄養職員 知念 一乃

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。

また、さつまいも、くり、ぶどう、柿、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて、冬に備え、丈夫な体をつくりましょう！

☆給食目標☆
きれいに手を洗おう

☆栄養目標☆
規則正しい
食事をしよう

いちにちさんしょく 一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう！

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！



食べられるものの幅を広げておこ！



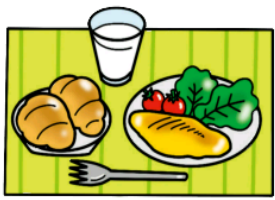
朝食ぬぎや夜食などわるい食習慣はやめよう！



早食いはせず、よくかんで食べよう！



朝食



昼食



夕食



10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。

捨てちゃうの？



家族で徹底！ 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

好ききらいをしないで



いろいろなものを食べましょう

