

9月



給食だより



令和5年9月1日
荒川区立第六日暮里小学校
校長 島埜 秀男
栄養士 佐々木 冬萌

すききらいしないで、なんでもたべよう



夏休みはたのしく過ごせましたか？おうちのお手伝いや料理に挑戦できましたか？
今日から2学期です。2学期も、給食をしっかり食べましょう。
ところで、みなさんは食事を残さず、なんでも食べていますか？今日は、すききらいのお話です。

ある日の給食時間・・・



その1 『栄養のバランスがかたよる！』



給食は、全部食べて、はじめて栄養バランスのよい食事になります。すききらいをして、へらしたり残したりすると、健康な体は作れません。また、成長期であるみなさんは、体が大きくなるために、より、いろいろな栄養が必要です。すきな物だけを食べていては、一部の栄養しか摂れていない状態になります。いろいろな栄養を摂るには、いろいろな食材を食べなくてはなりません。

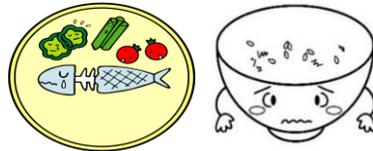
どうして、すききらいはよくないのか！

その3 『作ってくれた人が悲しくなる！』



みんなに、食べてもらえなかったな。がんばって作ったのに、悲しい気持ちになります。

その2 『食べ物がもったいない！』



みんなに、食べてもらえなかった食材は、ごみとして捨てられてしまいます。とても、もったいない！！

いろいろな食材や味を体験することは、ほかにも味覚の発達にもつながります。きれいなものでも、食べられるようになることもあるので、食わずきらいをせず、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

- お知らせ
- 9月20日(水) ふれあい給食(1年生)
 - 9月26日(火) ブックメニュー ~これは のみのびこ~
 - 9月29日(金) おつきみこんだて



9 / 4 (月)	9 / 5 (火)	9 / 6 (水)	9 / 7 (木)	9 / 8 (金)
フルーツヨーグルト とりごぼうピラフ 牛乳 レンズまめ カレースープ	ちくぜんに ごはん 牛乳 てづくり ふりかけ えぶだんごじる	はるさめサラダ やきぶたチャーハン 牛乳 とうふスープ	ハニードレサラダ はちみつレモンパン 牛乳 ポークビーンズ	きなこだいず ホイコーローどん 牛乳 サンラータン
9 / 11 (月)	9 / 12 (火)	9 / 13 (水)	9 / 14 (木)	9 / 15 (金)
サターアングギー おきなわふうませ ごはん 牛乳 もずくスープ	ホワイトゼリー タンメン 牛乳 チャーゾー (ベトナムふう はるまき)	くだもの チキンカレー 牛乳 フレンチサラダ	ライスコロッケ わふうサラダ 牛乳 まるパン やさいスープ	さかなのユーリンソース もやしにんにくいため 牛乳 ごはん なめこみそる
9 / 18 (月)	9 / 19 (火)	9 / 20 (水)	9 / 21 (木)	9 / 22 (金)
いろいろ 敬老の日 ひ	かぼちゃパイ コーンピラフ 牛乳 ABCスープ	ふれあいきゅうしょく さいきょうやき ごもくまめ 牛乳 わかめごはん けんちんじる	くだもの チリビーンズライス 牛乳 バジルドレ サラダ	とうふのうまに こんぶごはん 牛乳 たまねぎみそる
9 / 25 (月)	9 / 26 (火)	9 / 27 (水)	9 / 28 (木)	9 / 29 (金)
ひじきとツナいため おやこどん 牛乳 こまつなみそる	ブックメニュー みたらしだんご 牛乳 きりぼしちゅうか サラダ	すぶた くだもの なし 牛乳 ごはん とうがんじる	タンドリーチキン かいそうサラダ 牛乳 パンクキンパン とうもろこしスープ	おつきみこんだて さんまのかばやき おひたし 牛乳 くりごはん おつきみじる