

平成29年 10月
正善小学校
おうちのひととよみましょう

朝夕はだいぶ冷え込み、日中との気温差もあり、体調をくずしやすい時期です。健康管理には十分気をつけましょう。

実り多いこの季節は、お米など、農作物の収穫があり、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、“心身ともに実り多い秋”にしましょう。



今月のもくひょう

何でも食べて
健康なからだを
つくりましょう



10月6日にPTA主催の給食試食会がありました。事前に参加申し込みをされた保護者の方を対象に、講話、試食などが行われました。当日の献立は、『きつねうどん 牛乳 さつまいものかきあげ おろしあえ』でした。

参加して下さった保護者の皆様、役員の皆様、ご多用の中お世話になり、ありがとうございました。

おねがい

毎月、保護者の皆様からお預かりした給食費は、すべて給食食材料の購入にあてております。給食費が未納になりますと全校児童分の安定した食材料の購入や、品質の良い物資の購入に支障をきたします。

毎月、指定口座残高のご確認をお願いします。また学校から通知が届いた場合には、指定口座への入金と残高確認を、必ずお願いします。

保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

食事と運動

食事と運動のどちらが欠けても、じょうふなからだをつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よくからだを動かしましょう。

バランスよく食べましょう

はたらく力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものも食べると、たくさん運動ができる強いからだをつくることができます。



骨を強くしましょう

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが必要です。

カルシウムを多く含む食べ物



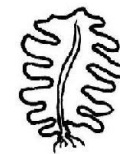
脱脂粉乳



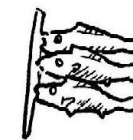
チーズ



牛乳



海そう



小魚

よくかんで食べましょう

よくかんで食べると……

1. 食べ物がからだの中で栄養になりやすい。
2. 歯やあごがじょうぶになる。
3. 頭のはたらきがよくなる。



おたんじょうび
おめでとう
10月生まれ
お誕生日会食

