



# 10月給食たより



令和4年10月  
小出学校給食センター

## 今月の給食目標

# 好き嫌いしないで食べよう

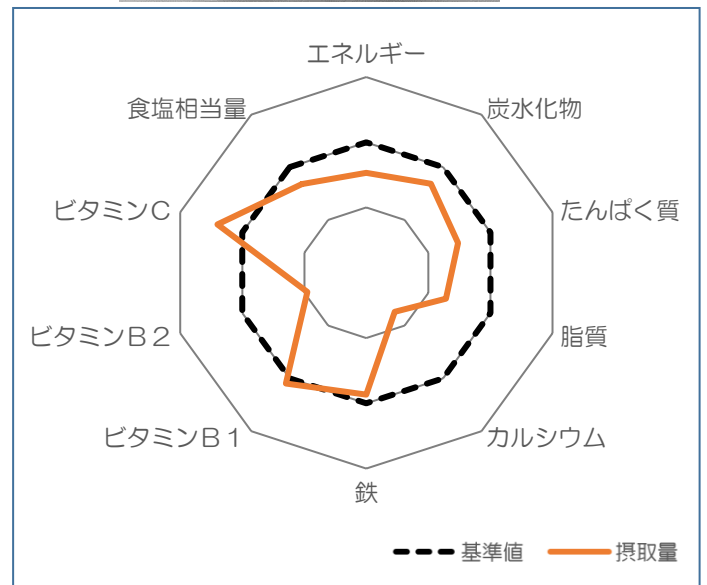
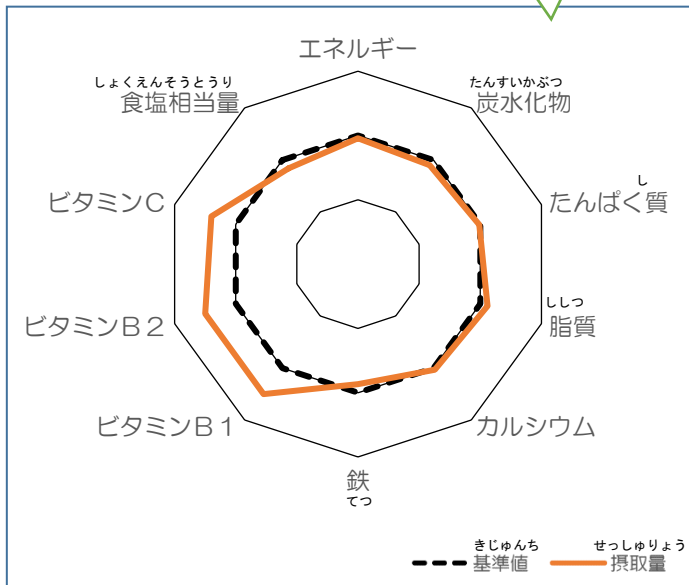
みなさんには、苦手な食べものがありますか。また、苦手な食べものに出会ったとき、どうしますか。がんばって食べますか？それとも残しますか？誰にでも、苦手な食べものはあります。しかし、好きなものだけ食べて、苦手なものを残していると、栄養バランスはどうなってしまいますのでしょうか。次の4つのグラフを見てみましょう。

### 給食を残さず食べたとき



点線の形に近いほど  
バランスがよいです

### 牛乳を残したとき



栄養バランスばっちり！  
心もからだも、元気  
はつらつ！



骨や歯をつくるも  
とになる「カルシウ  
ム」が足りない！骨  
や歯が弱くなってし  
まうよ…。



# 給食室からのお知らせ

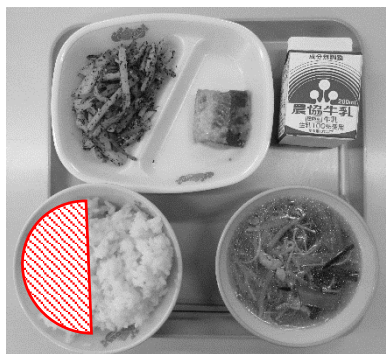
# ～食器が新しくなりました～

2学期から、パンを入れるケースが新しくなりました。色や形、大きさが少し変わり、ツヤツヤ、ピカピカの新品に変わったことに、気が付いたでしょうか？

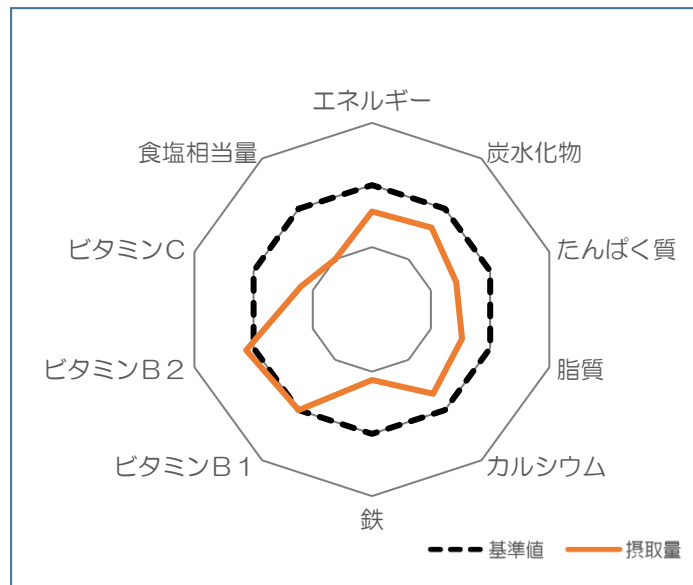
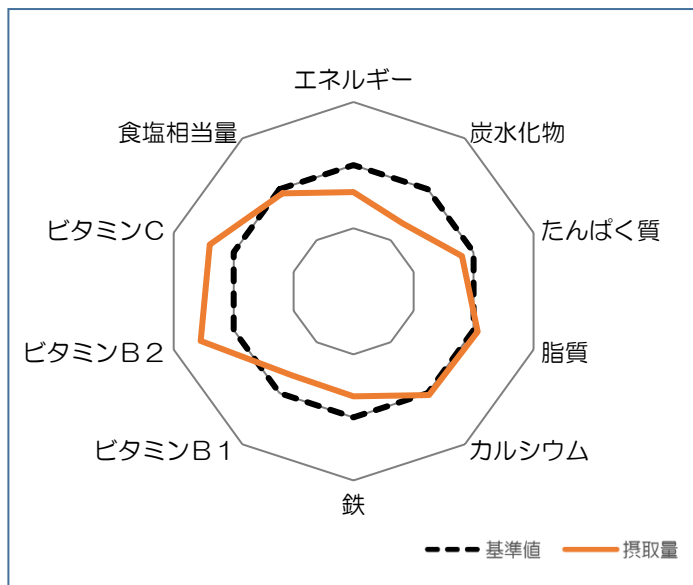
パンのケースは、全校で使う大切なものです。きれいな状態をできるだけ保つために、優しく使いましょう。



## ごはんを減らしたとき



## おかずを減らしたとき



からだを動かすもとになる「エネルギー」や「炭水化物」が足りないよ。やる気が出ないし、疲れやすいなあ。



たんぱく質、鉄、ビタミンCが足りないよ。貧血気味で、めまいがするなあ。

毎日元気に過ごせるよう、好き嫌いしないで、バランスよく食べるように心がけましょう。苦手な食べものも、まずはひとくちチャレンジ。食べてみると、意外とおいしいかもしれませんよ。