

10月給食だより



令和 5年 10月 2日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 笠井 三恵子
栄養士 佐々木 真澄



あき 秋らしくなってきました。10月は暑さがやわらぎ、
ねん なか す きこう にっちゅう あさぼん
1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の
き おん さ おお たいちようかんり ちゅうい ひつよう しょくじ
気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事
えいよう か ぜ からだ
から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつく
りましょう。



「さかな」をたべよう! ~さんま~

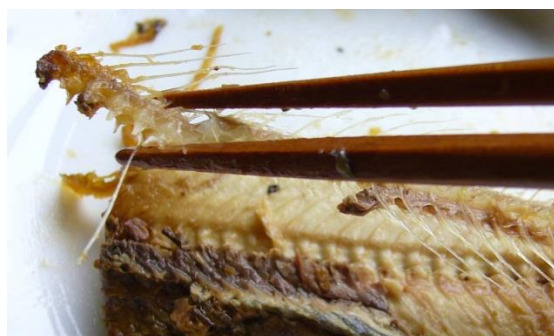
10月24日(火)は魚を食べよう給食です。実際にさんまを食べます。魚の
た かた きほん おな た
食べ方は、基本は同じです。きれいに食べられるように練習してみましょう。



① ほねにそって、はしで切れ目を入れる



② 身ははずして食べる



③ はしで骨をとる



④ 食べやすい大きさに切って食べる

こんげつ もくひょう
今月の目標

けんこう からだ つく
健康な体を作しましょう！

びょうき ま からだ つく
 ○病気に負けない体を作る

うんどう えいよう すいみん
 ○運動・栄養・睡眠をしっかりととりましょう

えどがわくじゅう ねんせい さんか たいいくたいかい ほんこう がつ にち すい
 江戸川区中の6年生が参加する体育大会があり、本校は10月18日（水）に
 しゅつじょう れんしゅう ほんかくてき はじ つか はや かいふく
 出場します。練習も本格的に始まりました。疲れを早く回復させるためには
 れんしゅう ご しょくじ たいせつ たんすいかぶつ しつ るい ふく ゆうしょく
 練習後の食事が大切です。炭水化物、たんぱく質、ビタミン類を含む夕食をお
 ふそく てつ せっきよくてき
 すすめします。また、不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりま
 しょう。



きゅうしょく はじ
ランチルーム給食が始まりました！

ねん きゅうしょく はじ
 4年ぶりにランチルーム給食が始まりました。ランチルームでは教室と違う
 ばしょ しょくじ たの し かいしょく しょくじ み つ
 場所、食事をする楽しさを知り、会食をしながら食事のマナーを身に付けること
 がねらいです。

がつ ねんせい まいにち きゅうしょく た
 9月は、3・4・5年生が毎日1クラスずつランチルームで給食を食べました。
 たの ふんいき た た
 どのクラスも楽しい雰囲気だけで食べているだけでなく、みんなで食べることでいつも
 た のこ すく がつ ねんせい
 より食べ残しが少なくなっていました。10月は1・2・6年生です。

