

# 10月食育だより

習志野台第二小学校  
令和6年10月



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べようしましょう。



## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



食べ物は「主にエネルギーのもとになる」、「主に体をつくるのもとになる」、「主に体の調子をととのえる」という働きがあります。健康に過ごすためには、食べ物の働きを知り、バランスよく食べることが大切です。

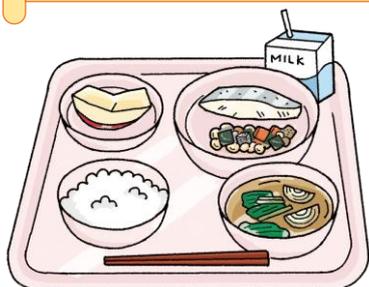
バランスよく食べるのってむずかしそうだよ…



だいじょうぶ  
大丈夫だよ～  
いつも給食を見ているじゃない！

きゅうしょく

# 給食をイメージしてみましょう！



きゅうしょく じどう みな けんこう せいちょう  
給食は、児童の皆さんが健康に成長していけるよう、バランスを

かんが にかて こんだて で  
考えてつくられています。どうして苦手な献立が出るのかな？と

おも ひつよう えいようそ  
思うこともあるかもしれませんが、必要な栄養素がとれることなど、

たいせつ りゆう  
大切な理由があります。

こんだて かんが とき しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの く あ  
献立を考える時には、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせるとバランスがよくなります。

がつ ちゅうもく ふなばしさんしょくざい

## 10月の注目！船橋産食材は・・・

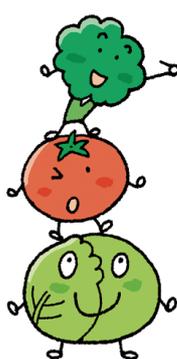
こんげつ ふなばしさん しゅん しょくざい たべて知るひ  
今月の「船橋産の旬の食材を食べて知る日」

かぶ・キャベツ



10月 2日 キャベツのみそ汁

10月 10日 かぶのサラダ



がっこうきゅうしょく た せいあん  
学校給食で食べよう「オーデンセ・西安」

れいわ ねんど ふなばしし し しまいと しれんけい  
令和6年度は、船橋市とデンマーク・オーデンセ市との姉妹都市連携



しゅうねんおよ ちゅうごくせいあんし ゆうこうと しれんけい しゅうねん きねん とし きゅうしょく りょうし  
35周年及び中国西安市との友好都市連携30周年の記念の年です。給食では両市に

りょうり ていきょう りょうし ぶんか せいかつ ふ こうりゅう いわ  
ちなんだ料理を提供します。両市の文化や生活に触れ、交流のお祝いをしましょう。

西安給食  
21日(月)  
「バンビャンめん」

オーデンセ給食  
29日(火)  
「フリカテラ」  
(デンマーク風ハンバーグ)

おたのしみに！