



給食だより



給食再開

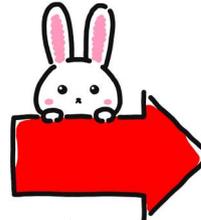


9月27日から給食が再開しました。約2ヶ月ぶりの給食を心待ちしていた児童が多く、一口食べて「おいしい」と喜んでいました。

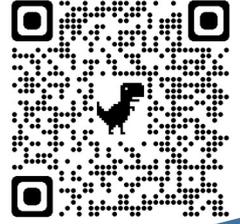


学校のホームページが変わりました！

新しい外野小ホームページ「外野っ子DIARY」に「給食日記」も掲載しています。ぜひご覧ください。



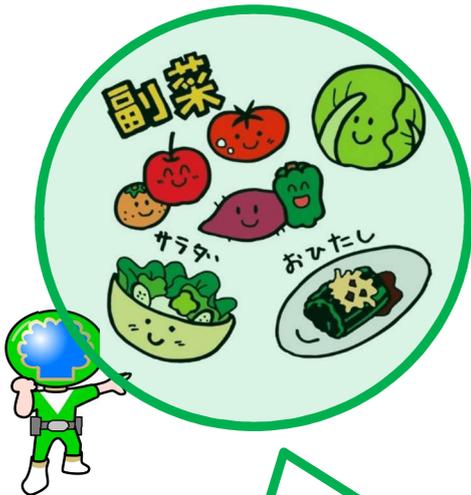
こちらにアクセス



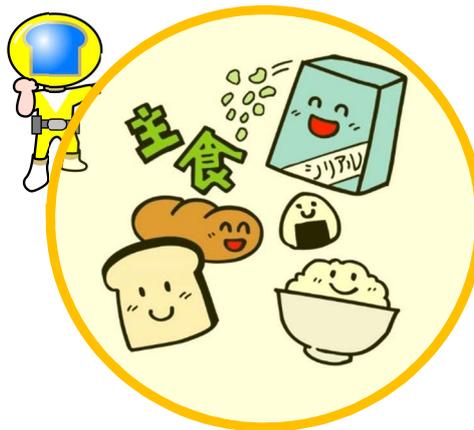
10月の目標

好き嫌いなく
なんでも食べよう

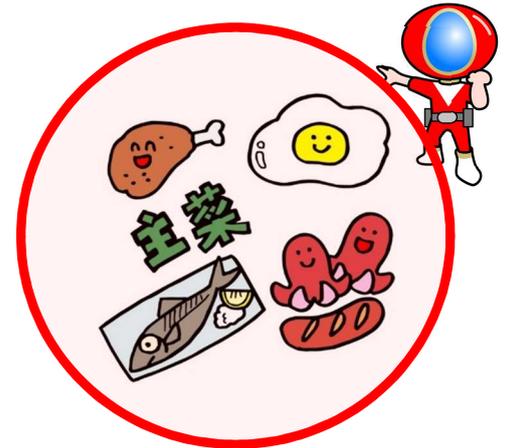
私たちは、毎日色々な食べ物を食べることによって、体を作ったり元気に活動したりすることができます。食べ物には色々な栄養成分がふくまれています。ひとつの食べ物で体に必要なすべての栄養素をふくんでいるものはありません。じょうぶな体をつくり、元気にすごすために、食べ物を組み合わせてバランスよく食べることが大切です。



主に「体の調子を整えるもとになる食べ物」を使った料理



主に「力や体温のもとになる食べ物」を使った料理



主に「体をつくるもとになる食べ物」を使った料理



食育歳時記 月見

月見は、中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には栗や豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」「豆名月」ともいいます。

この時期は、空気が澄んでいて月がとても鮮やかに見えます。秋の恵みに感謝し、きれいな月を眺めてみましょう。

2021年の十五夜は9月21日(火)、十三夜は10月18日(火)です。10月15日(金)の給食には、うさぎの形をしたハンバーグとだまもち入れた「だんご汁」が登場します。

10月10日は魚(とと)の日

ひたちなか市は、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚のまちです。平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定し、毎月10日は「魚食普及推進日」、毎年10月10日は「魚(とと)の日」としています。

魚介には、良質のたんぱく質やカルシウム、健康のために役立つ脂肪(DHA, IPA)がたくさん含まれています。海に囲まれた日本では様々な魚介が食べられてきました。

ひたちなか市の学校給食にたくさんの魚の献立が登場しています。魚を食べて元気になってひたちなかを盛り上げましょう！



食育掲示板

まめ えい よう
豆には栄養がいっぱい！

ぎゅうしよく どうじょう まめ
給食でもよく登場する豆たち。
つぶ おお えいよう ふく
1粒に多くの栄養が含まれています。
はたら
どんな働きがあるかな？

たんぱく質

からだ なか き
体の中の血や
にく
肉をつくります。

ビタミン

からだ ちようし
体の調子を
ととの
整えます。

ミネラル

じょうぶなほね
じょうぶな骨や
は
歯のもととなります。
ひん けつ ちせ
貧血を防ぎます。

でんぷん

たい おん ちから
体温や力の
もとになります。

食物繊維

ちよう ちようし
腸の調子を
よくします。



まめ しゅるい た くら
豆にはいろんな種類があるから、食べ比べてみてね！