

食育だより 10月

〈10月の目標〉

季節の食べ物を知ろう

残暑の厳しい9月でしたが、ようやく暑さも一段落しそうです。
朝晩の気温差があると体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事と睡眠をとり、適度な運動をしましょう。

◆リクエスト給食を実施します◆

10月は、小学部4～6年生のリクエスト給食月間です。7月に給食ポストにリクエストメニューを投函しました。
その中で人気のメニューが献立に入っています。お楽しみに！

食育の授業を実施しました

9/14（木）9/21（木）高等部1.2.3年生の家庭科で食育の授業を実施しました。

9/14「食事の役割について」 9/21「うちとく祭ウィークの献立を考えよう」



うちとくファームの野菜を使うと
どんな料理がいいかな。



栄養バランスは、大丈夫？



主菜は、何にしますか。



くりは、茨城県が
生産量全国1位！



くりは、カリウム、ビタミンB1、ビタミンCを含み、高血圧予防、かぜ予防、疲労回復に効果があります。

かきは、カリウムを含み、高血圧予防に効果があります。
ビタミンA、ビタミンCも多く疲労回復、かぜ予防、老化防止の効果もあります。



柿は、石岡市、常陸
太田市などで作られ
ています

さつまいもは、ビタミンC、カルシウムを含みシ
ミ・そばかすを防ぎ、肌をなめらかにしてくれま
す。
食物繊維も多く、便秘解消にも効果がありま



さつまいもは、
茨城県が生産量全国2位！

