給食だより



10月号

2022年（令和4年）
9月30日発行
明石市立二見北小学校

暑かった夏も終わり、涼しく秋らしくなってきましたね。みなさんは秋といえば何を思いつきますか？「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」…そしてなんと言っても「食欲の秋」！秋には栗やさつまいもなどおいしい食べ物がたくさん旬をむかえます。実りの秋に感謝して、いろいろな食材の味を楽しんでみましょう。

10月給食目標《食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう》

知っているかな？3色の食品

黄色の食べ物（おもにエネルギーのもとになる）

赤色の食べ物
（おもに体をつくるもとになる）



緑色の食べ物
（おもに体の調子をととのえる）



お互いに助け合うことで効果を発揮するため、３つの栄養をそろえることが大切です！

10月の給食に登場！播磨を味わおう！

日本海と瀬戸内海に挟まれ、多彩な気候風土をもつ兵庫県は、農産物や特産物などおいしい食材の宝庫です。食の恵みに感謝していただきましょう。



2年生 トマトごはんを作りました！

9月21日（水）に、2年生が大切に育てたトマトを使ってトマトごはんを作りました。「おいしい！」「家でも作ってみたい！」とトマトが苦手な子にも大好評でした。



