

10月給食だより

さいたま市立与野本町小学校
校長 秋山 正光



残暑がきびしい日が続きましたが、10月に入ると木の葉が徐々に色づき秋が深まってきます。季節の変わり目は、風邪をひきやすくなります。衣類の調節をこまめにし、規則正しい食生活を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。

給食試食会を実施します

10月16日(木)に学校とPTA環境保健部の共催で給食試食会を実施したいと思います。当日は給食試食のほか、給食参観や給食の取り組みについての説明を予定しております。普段食べることのできない学校給食を、是非この機会に味わってください。申込日は10月1日(水)、2日(木)となっております。多数のご参加お待ちしております。



すききらいしないで、何でも食べよう!

現在私たちの身の回りには、食べ物がたくさんあります。好きなものだけ食べていても、おなかがいっぱいになりますね、でもなぜ「好き嫌い」しないで食べたほうがいいのでしょうか?

①栄養の偏りを防ぎます。

食べ物は体の中での主な働きによって3つのグループに分けられます。3つのグループから、どれも食べることができていればよいのですが、もし「好き嫌い」によってどれかのグループの食べ物が不足すると、栄養が偏り体調を崩すもとになってしまいます。



②いろいろな料理を楽しめるようになります。

子どもたちの味覚は、日々発達しています。野菜の苦みなどは、経験を積んでいくうちに食べられるようになるものです。苦手と思っていたものが、ある日おいしく感じられるようになったり、ふとしたきっかけで食べられるようになったりすることもあります。今、好き嫌いをするからといって、子どもの好きなものばかり食卓に並べてしまうのは、子どもの味覚の幅を広げるチャンスを減らしてしまうこととなります。

☆苦手なものが好きになる方法☆

- ・おいしい旬の時期に食べる。
- ・自分の好きな味付けにする。
- ・自分で料理をしてみる。
- ・野菜などを育ててみる。
- ・盛り付け方を工夫する。
- ・楽しい雰囲気みんなで食べる。



保護者の方へ 給食費納入についてのお願い

毎月給食費につきましては保護者の方から、月額3,800円を納めていただいております。しかし最近の食材価格高騰の影響により、学校給食用の物資も値上がりが続いており、やりくりが厳しいのが現状です。一方で給食費未納という問題もあります。未納分が増えますと、給食の運営にも支障をきたします。質を落とさず、安全でおいしい給食を子どもたちに提供していきたいと思っておりますので、遅れずに給食費を納めていただきますようお願い致します。



※ 毎日の給食は、学校のホームページでも公開しています。ご覧ください。

<http://yonohonmachi-e.saitama-city.ed.jp/>