11月の給食だより

令和8年10月30日
千代田区立麹町小学校
校 長　田村 砂弥香
栄養士 坂本 陽子



いただきます！
ごちそうさまでした！

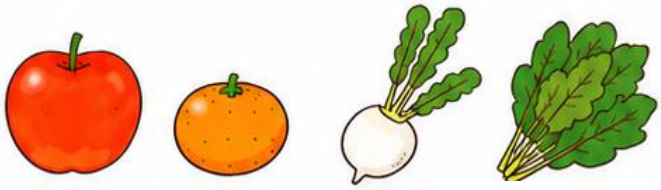
朝夕は冷え込む日が多くなり、秋から冬へと季節が変わっていきます。
かぜなどをひかないように、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。

旬の食べものを食べよう！

旬の食べものは、栄養がたっぷりで、おいしく、その時期の体に必要なはたらきがあります。
自然のめぐみをいただき、元気な体をつくりましょう。



さつまいも　れんこん　きのこ　さけ



りんご　みかん　かぶ　ほうれんそう

朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは、1日の元気のもとです。
朝ごはんを食べると、こんなよいことがあります。



脳を目覚めさせる

ごはんなどの炭水化物は、脳のエネルギーになり、集中力ややる気を高めてくれます。



体温を上げる

体が温まり、元気に活動することができます。



おなかの調子を整える

胃や腸が動き出し、排便をうながす働きがあります。

11月24日は「和食の日」

「和食は」日本人の伝統的な食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。ご飯を中心に、魚や野菜、豆類、海藻などをバランスよく使い、季節を大切にした食事です。

和食のよさ

- 栄養バランスがよい
- 素材の味を生かしている
- 自然の美しさや季節の移ろいを表現している



かぜ・感染症を予防しよう！

これからの季節は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。
食事や生活習慣を整え、しっかり予防をしましょう



栄養バランスのよい食事をとる



手をしっかり洗う



十分な睡眠をとる



体を動かして体力をつける

