9月6日(金)
邑露学園　全校バイキング

体育館でバイキング給食が行われました。ピザ、牛丼、エビフライ、手作りミートローフ、雪見だいふくなど、普段の給食には登場しないメニューもありました。子どもたちは次々におかわりをして、たくさん食べてくれました。帰りには「美味しかった」「バイキングをずっと楽しみにしていた」「楽しかった」と声をかけてくれました。

この日は暑かったので、冷たい飲み物が美味しかったですね！

食育の学習しています

9月5日（木）上湧別小学校2年生「いろいろ食べよう」

すききらいしないで食べようというお話の絵本をみんなで読み、いろいろ食べる大切さを学習しました。

9月9日（月）上湧別小学校1年生「いろいろ食べよう」

色々な食べ物を食べて元気な体をつくるお話の後に、給食を作っているところ、片づけの動画を見ました。「やってみたーい」「（残ってる食べ物を見て）かわいそう」と声が出ていました。

9月10日（火）上湧別小学校3・4年生「よくかんで食べよう」

昔と今の食事の噛む回数の違いや、よくかんで食べることの大切さを学習しました。

9月13日（金）ゆうべつ学園4年生「バランスよく食べよう」

バランスよく食べる大切さと、食べ物への感謝について学習しました。

9月20日（金）ゆうべつ学園3年生「食べ物のはたらきを知ろう」

食べ物の3つのグループ分けと、そのはたらきについて学習しました。

秋は、食欲の秋とも言われています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。

間食は時間と量を決めるべし

間食は、３回の食事でとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて３回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

10月のメニューのご紹介

2日（水）豆腐焼売：新登場です！

16日（水）スパゲティサラダ：スパゲティ、レタス、きゅうり、人参が入ったマヨネーズ味のサラダです。

22日（火）オニオンリング：玉ねぎのリングフライです。初登場です！

23日（水）マスカットゼリー：鉄分を強化したデザートです。

25日（金）ぶりフライ：秋から冬にかけて旬です。