

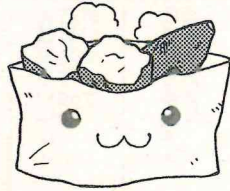
給食

だより 10月

中野区立向台小学校
2015.9.28

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。

この時期はおいしい食べ物がたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。しかし、おいしいからといって、食べすぎてしまわないように気をつけましょう。



間食は上手にとりましょう

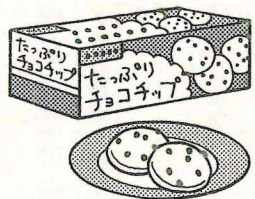
間食をとりすぎると……

間食をとりすぎることによって、余分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、肥満の原因になります。肥満は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に大きく関係しています。肥満を予防し、生活習慣病にならないためにも、間食のとりすぎに注意することが大切です。



間食をとる時のポイント

適量を守って、とりわけ



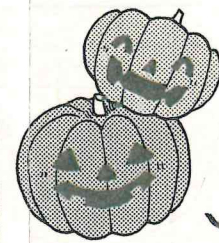
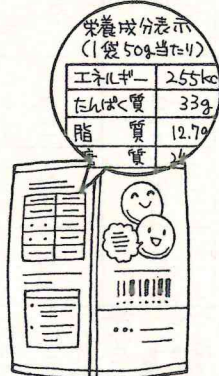
時間を決めてだらだら食べない



不足しがちな栄養素を補う



表示を見ながら選ぶ



ランチルーム活動記録



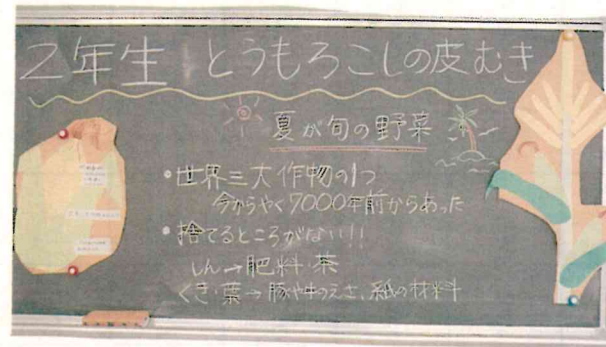
★9月3日 2年1組親子会食会

★9月4日 3年1組親子会食会

★各クラス月に1度 ランチルーム給食



今月号では7月に行った、「3年生枝豆のさや向き」と「2年生とうもろこしの皮むき」の様子をお届けします。



活動をする前には、手洗いの大切さ、食材を知る学びの時間をそれぞれもちました。

お知らせ

次回の親子会食会は

11月6日(金)
4年1組親子会食会です。

