

きゅうしよく

給食だより 10月号

がつごう

令和 8 年 9 月 30 日

品川区立上神明小学校

しゅうかく あき しょくよく あき しんまい くだものるい
収穫の秋、食欲の秋がやってきました。新米やさつまいも、果物類、きのこ類などおいしい旬の食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

がつ 10月の給食目標:よくかんで食べよう

よくかむといいこといっぱい!

むし歯予防 	よくかむことで、だ液がたくさん出て口の中を健康に保ちます。
肥満を防ぐ 	よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べ過ぎを防ぎます。
脳が活性化 	かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。
消化吸収がよくなる 	食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収しやすくなります。

ひとくち30回を目ざしよくかんで味わって食べましょう!

秋の味覚クロスワードパズル

あき しゅん むか た もの おも う ちょうせん
秋に旬を迎える食べ物を思い浮かべながら、クロスワードパズルに挑戦!

よこのカギ

- ①シャリシャリとした食感の果物。9/1の給食に出ました。(2文字)
- ③10/23献立のごはんは「〇〇」ごはん。(2文字)
- ④8~11月ごろに収穫される果物。10/13献立のケーキに入ります。(3文字)
- ⑤秋に獲れる刀のように細長い魚。(3文字)
- ⑥日本の秋の味覚を代表する高級食材。(4文字)
- ⑦皮ごと食べられる緑色の果物。「シャイン〇〇〇〇〇」(5文字)
- ⑩秋に旬を迎えるオレンジ色の果物。10/30の給食に出ます。(2文字)

たてのカギ

- ②9~10月頃、全国的に収穫や販売のピークを迎える米を「〇〇〇〇」と呼ぶ。(4文字)
- ⑤10/22献立のスイートポテトはなんのいもからできている?(5文字)
- ⑧ハロウィンに關係する野菜。10/30献立のシチューに入ります。(4文字)
- ⑨上神明小学校で育てている果物。(3文字)
- ⑫秋に北の海から暖かい南の海へ戻る途中に水揚げされる赤身魚。「もどり〇〇〇」とも呼ぶ。(3文字)
- ⑪食物繊維やビタミンDが豊富な食材。(3文字)
- ⑫秋になると産卵のために海から川へ戻ってくる魚。(2文字)

図形に当てはまる文字を並べると...

スポーツフェスティバル、みんなで

