



給食だより



令和7年10月
いちのみやちょうりついちのみやしやうがっこう
一宮町立一宮小学校
【毎月19日は食育の日】

夏の強い日差しや蒸し暑さが落ち着き、秋風が心地よく感じられる季節となりました。

もうすぐ運動会ですね。毎日がんばっているみなさんを、給食もしっかりと応援しています。

また、秋は「食欲の秋」ともいわれ、たくさんの食材が旬を迎えてとてもおいしい季節です。今月の給食にも秋の味覚がたくさん登場します。好ききらいせず、いろいろな食べものにチャレンジし、元気な体をつくりましょう！

◇好ききらい



みなさんは苦手な食べものがありますか？「好ききらい」は誰にでもあるものです。でも、食材はそれぞれ含まれている栄養素が違うため、なるべくたくさんの食材を食べることが、健康な体をつくるために必要です。苦手なものでも、まずは一口食べてみましょう。

◇年齢が上がるにつれて

食べられるようになることもある！

幼い頃は酸味や苦味に敏感で、すっぱい食べ物や苦い食べ物が苦手な人が多くいます。ですが、成長していろいろな食材の味を知り、味に慣れていくことで食べられるようになったり、好きになったりすることも多いため、前は食べられなかった食材にも積極的にチャレンジしていきましょう。



◇食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう！

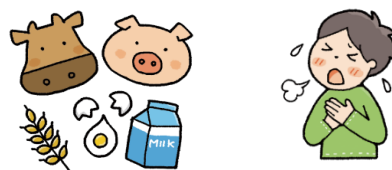
スポーツをする時は、エネルギーや栄養素がたくさん必要になります。さらに、みなさんのように成長期の間は、体を大きくじょうぶにするためにも多くの栄養素が必要です。そのため、家族よりも量を増やしたり、料理や食材を追加したりすることで、しっかりと必要な栄養をとれるようにしましょう。

★「食べられない」

こともある



好ききらいで食べないのではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーなどの理由によるものなので、「好ききらい」とは違うことを覚えておいてください。



日常に使う + 成長に使う + スポーツに使う

★運動会当日もしっかり朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんは午前中の大切なエネルギーのもとです。運動会では午前中に多くの競技があります。全力を出すために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

