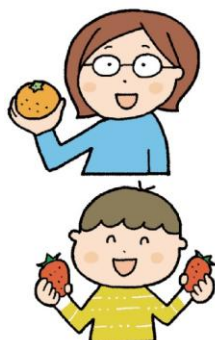




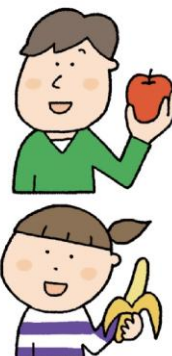
給食だより 10月

渋谷区立富谷小学校
令和7年度 10月号



家でも果物をとろう

学校給食の献立には、さまざまな果物を取り入れています。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。果物を食べると、がんの予防になるともいわれています。さまざまな果物を食べましょう。



旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味がもっともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。

<p>しらぬひ (デコポン)</p> <p>いちご きよみ</p> <p>びわ</p>	<p>さくらんぼ ブルーベリー</p> <p>すいか</p> <p>メロン</p> <p>もも</p>	<p>通年(輸入)</p> <p>バナナ</p> <p>オレンジ</p> <p>グレープ フルーツ</p> <p>パイナップル</p>
<p>はる 春</p> <p>なつ 夏</p> <p>ふゆ 冬</p> <p>あき 秋</p> <p>ゆず</p> <p>きんかん</p> <p>みかん</p>	<p>ぶどう</p> <p>りんご</p> <p>かき</p> <p>なし</p>	

Q. 安全な食品って、どんな食品？

A. どのような食品でも摂取量や個人差などによって、健康に悪影響がある場合があります（一つの食品をとりすぎるなど）。食品表示をはじめ、さまざまな情報を見極めて判断するようにしましょう。



今月の給食目標は

食事のあとは 静かに休もう

です。

