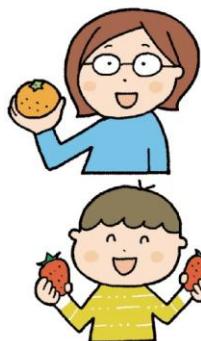


給食だより

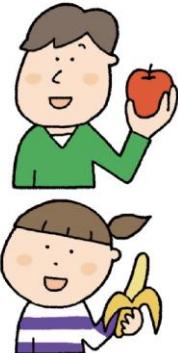
10月

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

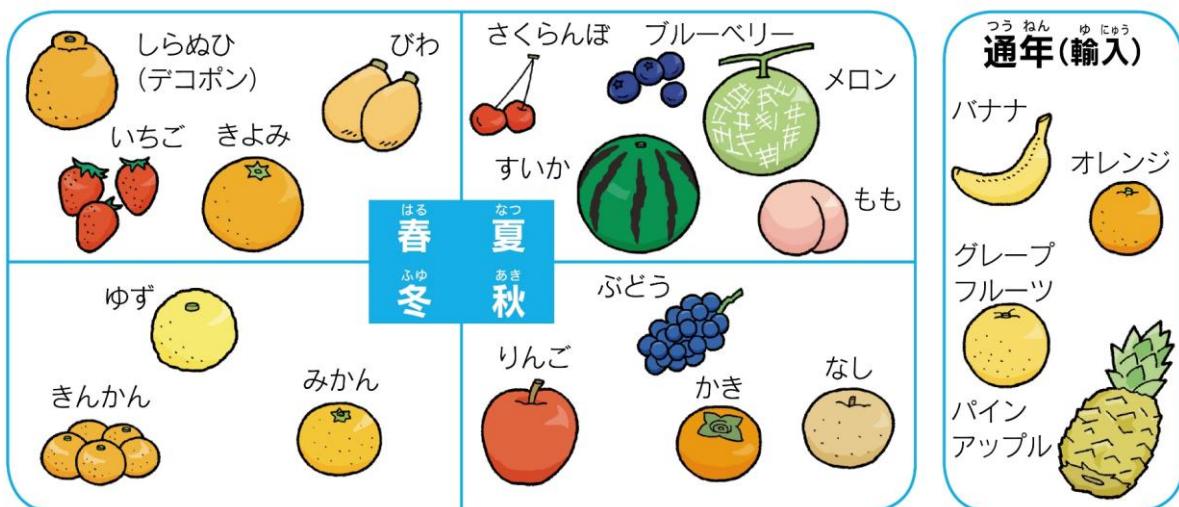


学校給食の献立には、さまざまな果物を取り入れています。果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含むほか、果糖、ブドウ糖、有機酸なども含まれています。果物を食べると、がんの予防になるとともいわれています。さまざまな果物を食べましょう。



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。



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。

