



10月



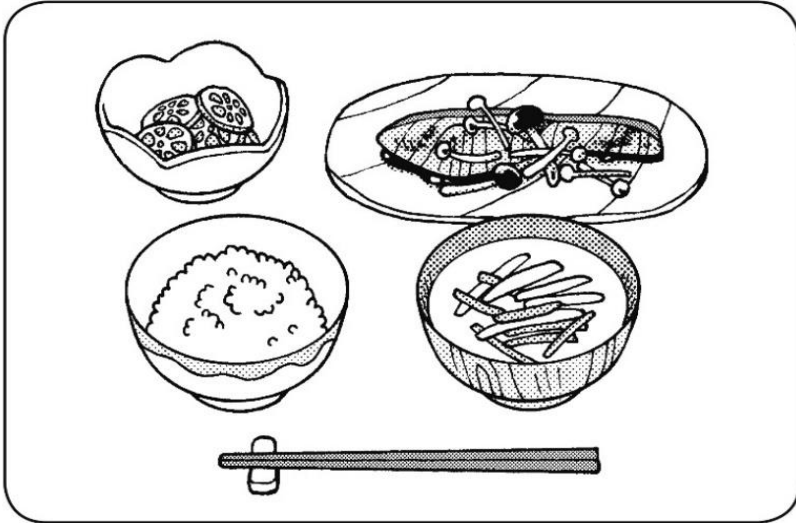
給食だより

令和2年度 10月発行
渋谷区立 上原中学校
栄養指導員

秋はスポーツの秋、芸術の秋、実りの秋…と何をするにも過ごしやすい季節です。秋休みが終われば体育祭ももうすぐです。たくさん食べてよく休み、体調をしっかりと整えて本番に臨みましょう。

心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



主食

米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

主菜

魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

副菜

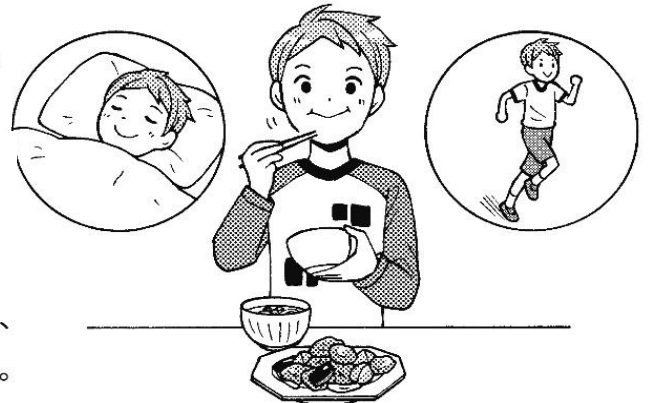
野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

汁物

汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

免疫力を高めよう！

細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」と、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。



後期から牛乳パックの片づけ方が変わります！！

渋谷区の公立小中学校では、リサイクルのために牛乳パックの片づけ方が変わります。しっかり覚えてきちんと片づけられるようにしましょう！

- ①牛乳を飲み終わったら、パック上部を開く。(←今年度と同じ)
- ②パックの底を内側に入れるように折いたたむ。(←ここから新)
- ③1つの牛乳パックに4つの折いたたんだパックを入れる。
- ④流し場で2回すすぐ
- ⑤銀色の牛乳缶(大)に逆さにして戻す

※詳しくは教室に掲示される【牛乳パックの片づけ方】を参考にしてください。

