



もぐもぐだより



令和6年度
10月号



こんげつ

今月のとべっこランチ

10月の「とべっこランチ」は、31日の予定です。お友達や先生と楽しく食べてくださいね。

かぼちゃのみそ風味グラタン



かぼちゃを使った和風グラタンです。みそと長ねぎは相性抜群!! ほくほくしたかぼちゃと合わせると、どんな味になるかな?

※イラストはイメージです。

31日の給食メニュー

豚肉と小松菜の

クリームスパゲティ

かぼちゃのみそ風味グラタン

枝豆サラダ

牛乳

焼きプリンタルト

当別の魅力が

詰まった給食です!



デザート



デザートを食後に食べる理由は... 甘いものは、脳の満腹中枢を刺激し、満足感が得られます。もし、食事の前にデザートを食べてしまったら、食事からの栄養がしっかりとれず、栄養不足の状態になってしまうこともあります。

たいりよく

めざ

体力アップを目指そう!!

体力アップの基本は、食事と睡眠です。まずは、生活リズムを見直し、規則正しい生活を送ることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」ですね。特に、朝ごはんは毎日、同じ時間に食べるようにしておくと、自然と早起きができるようになるはずです。次に、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。エネルギー源になる炭水化物(糖質)、体を構成するたんぱく質、それらの働きをスムーズにするビタミン類やミネラルをしっかりととりましょう。

