



こんげつの
もくひょう

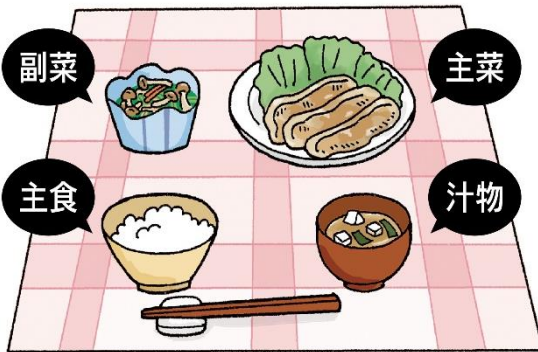


好き嫌いなく何でも食べよう

- 小：好き嫌いなく食べることの大切さを知り、いろいろな食品を食べる
- 中：望ましい食生活に必要な知識や判断力を身に付け、実践する意欲をもつ

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、そして、スポーツの秋です。いろいろなことを楽しむためには健康な体づくりも大切です。そのためにも、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。そうすると、自然と栄養バランスが整います。

主食：米、パン、めん

主菜：魚、肉、卵、豆・豆製品

副菜：野菜、いも類、海藻、乳製品、果物

汁物：みそ汁やスープ、飲み物

10月

わたしたちがつくりました！

おなまえ	つくっている たべもの
池川 良嗣	ピーマン、玉ねぎ、れんこん、梅干し
宇和川 輝彦	かぼちゃ、玉ねぎ、ジャンボにんにく、梅干し、花切り大根
大野 貴裕	水菜、小松菜、チンゲン菜
小倉 文男	さつまいも、ジャンボにんにく
越智 栄一	五穀米、赤米
(株)ジャスト・ワン	なす
露口 早苗	さつまいも
森 咲子	里いも、米粉
宮田 久典	長ねぎ
安見 和夫	さつまいも
渡部 孝子	たけのこ
渡部 元衛	ミニとうがん、かぼちゃ、干しきくらげ、干しいたけ

東温市産の野菜を使って学校給食用冷凍野菜を作っています。..
○ 八塚 圭一郎さん、..
.. ブロッコリー..

※天候により変更することがあります。..

ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん栄養レンジャー
が、おいしい野菜畑の探検
に行ってきました！



東温市の野菜を知ろう！食べよう！

生産者さんの畑に行ってきました！

東温市役所のゴーヤ



がつげしゅん りっぱ みどり
7月下旬、立派な緑のカーテン
が出来上がっていました。

しつない たいかんおんど
室内の体感温度は1～2℃涼しく感じるそうです。

がつ れんきゅうあ なえ う
5月の連休明けに苗を植えました。

ひ あ りょうこう
日当たり良好！
3階までのびました！

とうおんしやくしょ みなみかわ
東温市役所の南側



おお
大きなゴーヤが
たくさんとれました。



しゅうかく
収穫します。



よいしょ！

しゅうかく
収穫したゴーヤは、8月25日の「夏野菜カレー」と
9月16日の「夏野菜のかき揚げ」に使いました。

東温市役所のゴーヤについて

とうおんしやくしょかんきょうほぜんか へいせい ねん
東温市役所環境保全課が平成20年
から毎年育てています。7～8月中、
まいとしそだ がつちゅう
収穫したゴーヤは、市民
しゅうかく しみん
の皆さまにも自由に持っ
みな じゅうち
て帰っていただくことが
かえ
できます。（※毎日ではあ
りません。）



おいしかったよ♡



がつ ちち
8月25日には、いのとんが給食センターの見学を
して、ゴーヤの入った夏野菜カレーを試食しました♪