

学校給食ニュース 第17号

令和6年10月発行

小学校・中学校（デリバリー給食実施校を除く）、
義務教育学校の皆様

9月分の口座振替予定日は10月31日木です。

振替日の前日までには口座の確認、入金等をお願いします。

小学校・義務教育学校前期課程 4,600円
中学校・義務教育学校後期課程 5,300円



※アレルギー、長期欠席、学級閉鎖、災害等により給食を食べなかった場合は、減額する場合があります。

小学校・中学校・義務教育学校の皆様

相模原市学校給食展～楽しく学ぼう さがみはらの給食～が開催します!!

イベント給食や地場農産物等の展示物コーナー、豆つかみや食育つりぼり、体脂肪測定などの体験コーナーなどとおして、相模原市の給食について楽しく学びましょう!



開催日 令和6年11月16日(土) 10:00~15:00

開催場所 アリオ橋本 1階アクアガーデン

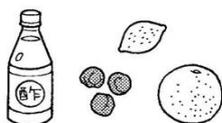


「秋バテ」にならないためにとりたい食品

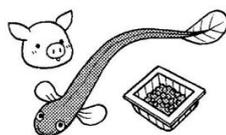
夏の間、冷たいものばかりを食べていると体の中が冷えて、体全体の働きが低下しています。

涼しくなる秋に、体の疲れが出て「秋ばて」になることもあります。

疲労回復に役立つたんぱく質、ビタミンを中心に、バランスの良い食事をとりましょう。



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに有効な成分です。



豚肉などビタミンBが豊富な食品を摂ります。ビタミンB1は糖質からエネルギーがつくられる時に必要な栄養素です。



鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんと摂りましょう。