



# \* 給食だより \*

仙台市立坪沼小学校  
平成26年10月1日  
No.4

10月の給食目標 **好き嫌いをなくそう**

秋本番となり、さわやかな季節になりました。しかし、朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活と一日三食のバランスのとれた食事で健康な生活を送りましょう。

## 坪沼小の野菜が給食に！

坪沼小の畑で立派に育ったネギが給食に登場しました。採れたての新鮮なネギを9月11日(木)、12日(金)、19日(金)、25日(木)のスープやみそ汁にたくさん入れて、美味しくいただきました。

礼子さん、いつも畑のご指導  
ありがとうございます！



## 「3・1・2弁当箱法」で健康バランスを身に付けよう！

9月18日(木)には、平本福子先生をお迎えして親子食育講座がありました。実際にお弁当箱にサンプルのご飯やおかずを詰めて、全体の栄養バランスや、自分の年齢や活動量に合った食事の量を学びました。

