



令和6年度11月
伊佐市立学校給食センター

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩しかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。また、11月は秋の実りが出そう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

10代のうちに!

カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。



牛乳でモ〜と元気な体!



お知らせ!

楽しく食育 ~ 給食について知ろう ~
第36回 始良・伊佐地区 学校給食展

日時: 11月2日(土) 午前10:30~午後4:00

場所: イオン隼人国分店 2階イオンホール

【内容】

- 学校給食の紹介
- 食育の様々な取組について
- 給食の写真展示
- 魚釣りゲーム
- 豆運びゲーム
- 食育カルタ 等...

ぜひお立ち寄りください!



11月11日(月)~11月15日(金)
栄養調査をおこないます!

栄養調査は、みなさんがどれくらい栄養を摂取できているかを調査したり、給食がよりよくなるように研究したりするために行っています。

対象学年は、
小学校3・4年生
中学校2年生 です。

ご協力よろしくお願いします。