

令和8年度



10月もいつけ表

毎月19日は
食育の日

地元「秋の味」を味わおう！
加賀市の恵味DAY
加賀市でとれる食材が入った献立が
出る日です。加賀市には、田んぼや畑
だけでなく、海や山でとれる食材も
たくさんあります。「加賀市の恵味DAY」
では、1年を通していろいろな
食材を紹介していきます。

加賀市立金明小学校

《知ってっていますか？食物せんいのはたらき》				
食物せんいは、体の中で腸を刺激して、便を増やし、おなかの中をきれいにしてくれます。善玉菌の味方になり、病気を防いでくれます。かみごたえのある食べ物に多く、食べすぎを防ぎます。秋が旬の食べ物にもたくさんふくまれます。 ●食物せんいが多い食べ物 … 玄米、豆類、きのこ類、さつまいもなどの野菜				
1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)
8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)
	運動会の ふりかえ休日			
15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)
				スポーツの日
22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)
29日(木)	30日(金)	31日(土)		

10月の保健目標

- 協力して準備や片付けをしよう！
- なるべく残さず食べるようにくふうしよう！



これからが旬 きのこ

「いためる」「やく」「にる」
「ごはん」と「たぐ」など、きのこは、
いろいろな調理のしかたをする
ことで、料理のおいしさを
アップする秋の食材です。
低エネルギーで食物せんいが
せんいがいっぱいあり、便秘を
防いでくれます。