

給食だより 9月号

9月の地産地消

米 干しいたけ だいず にんにく
若さのみそ あいおいさんとうふ
ちりめんじゃこ

9月のかみかみ献立

4日(木) 大豆のコンソメスープ
11日(木) チリコンカン
18日(木) かみかみ小魚
25日(木) かみかみ大豆

2学期がスタートしました。9月に入ってもまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくるこの時期、規則正しい生活で体調を整え、元気に過ごしましょう。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにしましょう。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして、十分に睡眠をとるようにしましょう。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまうので、気をつけましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

～食事をおいしくバランスよく食べよう～

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直し、主食、主菜、副菜をバランスよく食べるよう心がけましょう。

主食

ごはん・パン・めんなど

主菜

魚・肉・卵など

副菜

野菜・きのこ・果物など

黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの



赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの



緑のなかま

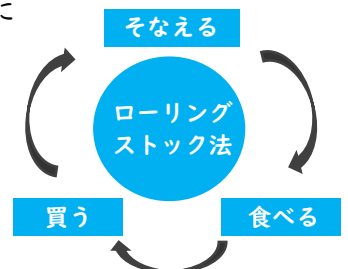
体の調子を整えるもとになる食べもの



9月1日は防災の日

非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。

3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。



まるまる満点 多彩なメニュー 未来につながる 相生の給食

9月の『まるまる満点メニュー』

16日(火) まぐろカツ・ひじきとチーズのごまドレサラダ・厚揚げと小松菜のみそ汁

9月は『成長期に必要な鉄分・カルシウムたっぷりメニュー』です。カルシウムと鉄分は、日本人に不足しやすく、成長期のみなさんには、とくに意識してとってほしい栄養素です。カルシウムは、丈夫な骨や歯を形成するために必要な栄養素です。成長期に骨を丈夫にしておくことで、将来、骨粗しょう症になるリスクを下げることに繋がります。今のうちからカルシウムをたくさん摂取し、骨の健康を維持していきましょう。鉄分は、血液を作ったり、筋肉を動かしたりするのに必要な栄養素です。特に、体の成長が著しい成長期は、体の様々な組織が形成されるので、多くの鉄分が必要となります。また、運動をすると、汗とともに鉄分などのミネラルも失われるため、運動量の多いスポーツを行う際は、意識して鉄分を摂取するようにしましょう。

給食では、カルシウムが多く含まれる「牛乳・チーズ」、鉄分が多く含まれる「まぐろ」、カルシウムと鉄分の両方が多く含まれる「ごま・厚揚げ・小松菜」を使用しています。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

