

きゅうしよく 給食だより



またまた夏本番の暑い日が続いています。2学期が始まりました。2学期は運動会や校外学習など行事が盛りだくさんです。

3つの仲間をそろえて元気にすごそう！



毎月お知らせしている「こんだてよてい」には、食べ物の3つの仲間が書かれていることを知っていますか？食べ物にはそれぞれ含まれている栄養素や体の中での働きが違います。いろいろな食べ物を組み合わせ、3つの仲間がそろるように食べられるといいですね！

9月 こんだてよてい					
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他
2月	ぎゅうにゅう ひじきごはん さりほしだいこんのサラダ すいとんじる	ぎゅうにゅう とりこ、ひじき、あぶらあげ	ごんじん さりほしだいこん、にんじん ホールコーン だいこん、ごぼう、にんじん しめじ、あおなづき	ごはん、さとう オリーブオイル、さとう ごまごこ、しらたまこ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、さけ、わふうだしのもと す、しお、こしょう だしじやこ
					エネルギーたんぱく質 599 kcal 19.9 g

赤

血や肉になり、
体をつくるもとになる働き

緑

体の調子を整え、
元気でいられるようにする働き

黄

エネルギーのもとになり
体を動かすもとになる働き

無機質 (ミネラル)

牛乳、乳製品、
小魚、海藻など

たんぱく質

魚、肉、卵、
豆、豆製品など

ビタミン

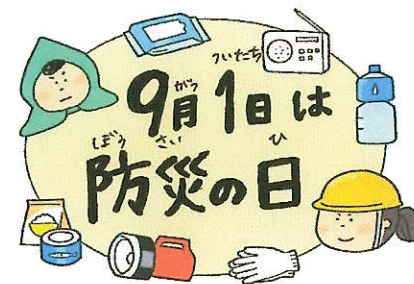
野菜、果物、
きのこなど

炭水化物

米、パン、めん、
いも、さとうなど

脂質

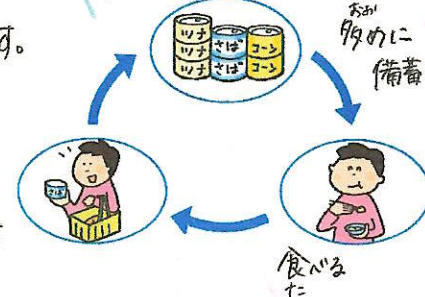
油、バター、
マヨネーズなど



総合食では、防災の日にあわせて防災献立を実施します。卓上物のひじきを利用したひじきごはんや切干大根を利用した切干大根のサラダ、常備食料の小麦粉を利用したすいとん汁が登場します。

「ローリングストック法」とは、普段から少しづつに食品などを買って置き、日常的に食べ、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。もしもの災害に備え、ご家庭の備蓄も見直してみましょう。

「ローリングストック法」で 日常的備蓄を！！



わたしたちは
地味で自立できない存在……

ではない！！

常温保存！

長期保存！

米、食糧品！

日常的に
備蓄して
損はない！

だから
かんぽうコーナー

気づいてくれ～
買ってくれ～！

毎月19日は食育の日

毎月19日前後に、栄養素に注目に 献立 を実施しています。

ビタミンB1	名前	ビタミンB2
- 糖質を燃やしてエネルギーに変える - 運動をしていて、エネルギーが足りず、必要な人は特に必要	はたらき	- 脂質を分解してエネルギーに変える - 皮膚や粘膜、髪、爪などの細胞の再生に役立つ
ふたに肉、大豆	牛乳、納豆	レバー

特にビタミンB1やビタミンB2は、代謝に関わるので、不足しないように、好き嫌いせず食べましょう！

9月に紹介する栄養素は「ビタミンB1」「ビタミンB2」です。ビタミンは体のさまざまな機能を調整し、維持したりするために欠かせない栄養素です。

9/19 (木)

ビタミンB1 0.94mg

ビタミンB2 0.61mg

ごはん、味噌汁、お肉、お魚、お豆腐、お味噌