

9月 給食だより



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

9月にはいっても、まだまだ暑い日が続きます。夏から続く暑さで、どんなに元気そうに見えても、体のどこかに疲れが残りがりな時期でもあります。早寝・早起きで生活のリズムを整え、朝、昼、夕の3色をしっかりと食べて、元気に2学期のスタートをきりましょう。

朝ごはんは目覚ましスイッチ！

朝ごはんを食べると、体温があがり体が目覚めます。体が目覚めると、朝から元気に体を動かすことができます。また、朝ごはんを食べると、頭(脳)に栄養が届き頭の働きをよくしてくれます。朝は時間がないという人は、まずはなんでもよいので食べることからスタートです。勉強、運動、体と心の安定、思っている以上に朝ごはんの効果と恩恵は大きいのです。



日本の食生活の知恵を知ろう

今月は、「重陽の節句」「敬老の日」「お彼岸」「十五夜」があり、日本の食文化にふれる機会も多くなります。日本食は、季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、ごはんを中心に、魚介類、野菜、海藻、豆などをよく食べるのが特徴です。「まごはやさしい」は日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものですが、給食でもこれらの食材を積極的に取り入れています。

ま 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。	こ ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。	わ わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物せんい(食物繊維)が豊富です。	や 野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物せんいの宝庫です。	さ 魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。	し しいたけなどのきのこ類。秋からおいしくなりますね。食物せんい、そしてうま味成分(グルタミン酸)が豊富です。	い いも類。意外に低カロリーで、食物せんいやビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。
---	--	---	---	---	--	--

9月の献立より



- **9日 重陽の節句**
菊の花に見立てた「菊花しゅうまい」と菊の花を使った「菊花あえ」を作ります。
- **11日 日本の料理 「北海道」**
とうもろこしやじゃがいも、たまねぎなどの特産品をたっぷりと使います。
- **18日 世界の料理 「オランダ」**
オランダ人も大好きなクロケットを作ります。パンにはさんで食べてくださいね。
- **24日 お彼岸献立**
小豆の入ったケーキとけんちんうどんを作ります。
- **25日 十五夜献立**
まんまるのお月様のようなお団子を作ります。よく噛んで食べましょう！

