



# ＊給食だより＊

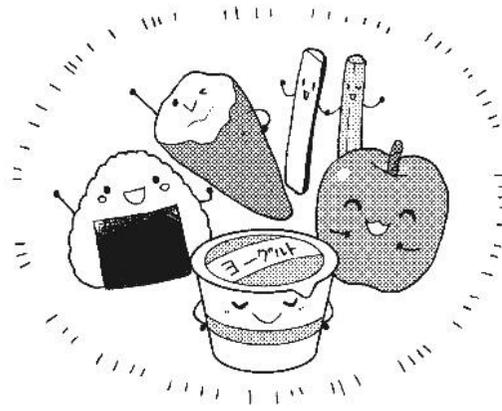


早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気を付けて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

## 間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



©少年写真新聞社2022

### 自分にぴったりの間食は？

#### 夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



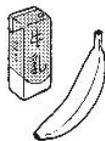
#### 塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



#### スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



©少年写真新聞社2022

### 間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう！
2. 不足しやすい栄養素を補おう！
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう！

©少年写真新聞社2022

### 7日(金)『十三夜献立』

お月見といえば中秋の名月が有名ですが、日本では十三夜もまた美しい月であると大切にされてきました。旬の大豆や栗をお供えすることから「豆名月」「栗名月」とも言われます。給食では、栗を入れた「秋の吹き寄せごはん」と大豆を使った「魚と大豆のかりんと揚げ」を作ります。十三夜は、晴れることがおおいので、家族でのんびり月を見るのもいいですね！



### 13日(木)『国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業』

外食、インバウンド等の需要先を販路としていた国産農林水産物等が、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で販路を失った農林漁業者、加工業者等の新たな販路の取組みについて、食材費、送料、広告宣伝費等を民間団体等を通じて支援をする事業に、本校も応募した結果、「真鯛の無償提供」が決定しました。給食では食べられない高級食材の真鯛を「真鯛のトマトパン粉焼き」にして美味しく頂きます。

### ★お知らせ「政府備蓄米の無償供給について」

備蓄米とは、政府が国内産のお米が不作などになっても、消費者に安定してお米を供給していくため一定量(100万トン程度)のお米を蓄えておくシステムです。お米は、玄米のまま低温保管されているので、新米と変わらない品質を保っています。「3年度産 新潟県産 こしいぶき」

本校では、4年度の米飯給食実施回数前年度より上回り「ごはん食の重要性」、「お米の備蓄制度」を理解するという条件で、10月に「政府備蓄米」90kgを使わせていただきます。10月4日、5日に白米で提供する予定です。日本の食卓には欠かせないごはん。政府ではこんな取り組みをして、お米がなくて困らないようにしているのですね。

学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は10月11日(火)です。

前日までに口座へご入金をお願いいたします。

