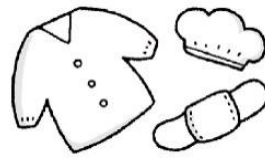


給食だより



夏休みも終わり、9月2日から給食が再開します。まだ、気温や湿度が高い日が続いているため、食中毒が流行りやすい時期になっています。給食室でも安全な給食を提供できるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

9月の献立について

食中毒が発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して作成しています。

9月17日 行事食「お月見」

9月17日は日本の古いカレンダーで「十五夜」と呼ばれる日です。十五夜は月が満月になる日の夜のことをいいます。秋の十五夜は1年で最も美しいとされていることから、昔の人はこの時期にお月見を楽しみました。また十五夜は、秋にとれた食べ物の実りに感謝する行事でもあり、栗やさつまいも、お団子をそなえてお祝いをしたそうです。この日は給食でも月見団子が登場します。お団子を小わんにあけてきなこをつけて食べましょう。

9月30日 新献立「カレー粉ふき芋」

塩で味付けする粉ふき芋に、カレー粉を加え、食べやすくした献立です。じゃが芋は、主に体のエネルギーになるグルーブの食べ物です。また、ビタミンCがたくさん含まれているのも特徴です。

じゃが芋の優れているところは、熱を加えると壊れやすいビタミンCが壊れづらいことです。外国では、ごはんやパンの代わりにしている国もあります。

給食で使用している季節の食品

とうがん きゅうり ピーマン トマト さやいんげん なす 梨

こんげつ きゅうしょくもくひょう た もの はたらき し 今月の給食目標は、「食べ物の働きを知ろう」です。食べ物について、知りましよう。



かたよ 偏りなくとりましよう
3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

し 知っていますか？ 五大栄養素の働き

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むぎしつ 無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる

体をつくる

体の調子をととのえる

食べ物を「食べることは、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体の中での働きが違います。ぜひ、いろいろな食品に触れていただけたらと思います。