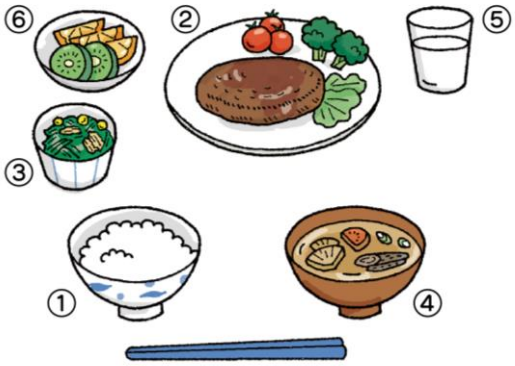
令和５年８月３１日
渋谷区立加計塚小学校
校長　　小山　努
栄養職員　山口　華奈

9月 給食だより

夏休みも終わり、学校生活が始まります。毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして、３食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。主食・主菜・副菜に加え、そこに牛乳・乳製品や果物をとることをおすすめします。また牛乳に含まれるカルシウムや、果物に含まれるビタミンCは、運動をするとき非常に大切な栄養素になります。

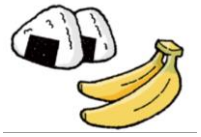
大切なのは栄養バランス



①主食（ごはん、パン、麺類）
②主菜（肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品）
③副菜（野菜、海藻類、きのこ類、イモ類）
④汁物
⑤牛乳・乳製品
⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体を作るために必要です。特に成長期は体重が急激に増加し、それに伴い筋肉や骨、血液なども増加します。この時期に鉄が不足してしまうと貧血に陥る可能性もあるので鉄の摂取には注意が必要です。骨の構成成分であるカルシウムもとっても大切です。

激しい運動の後はすばやく補給を



激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給すると、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。

YouTube

「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」
動画がアップされています！

９月２６日（火）

・ご飯
・鶏肉のタイ風唐揚げ
・焼き春雨
・豆乳クリームの具沢山スープ
・牛乳

９月２９日(金)は十五夜(中秋の名月)です。

　お月見は「収穫を祝う」行事でもあります。その時期に収穫した里芋・さつま芋などの芋類のほか、枝豆・栗・かぼちゃ・きのこなどの野菜、柿・梨・葡萄などの果物をお供えします。ツルのある葡萄は、月と繋がる、人と繋がるという意味があります。

★お月見給食★では秋のかおりごはんにさつまいもやしめじが入っていて、デザートには梨のお月見ゼリーが出ます。お家ですすきを飾ってお月見してはいかがでしょうか？

★時代給食★

９月　７日（木）大正時代
９月２１日（木）昭和時代
９月２５日（月）平成時代

時代とともに変わる食文化をお楽しみください！