

9月

給食だより

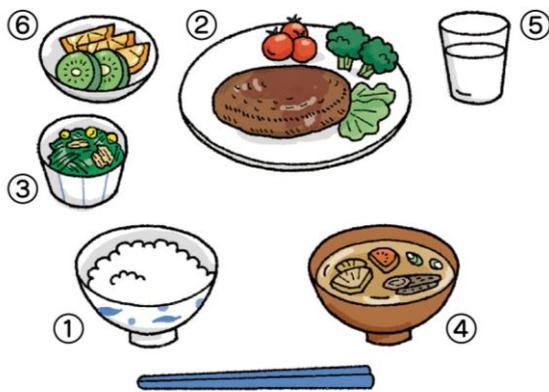


給食目標「食事と運動について考えよう」

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食をしっかりと食べて、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。





「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15日（木）

- ・ 栗ごはん 
- ・ 銀鱈と野菜の南蛮漬け
- ・ 豆腐となめこの味噌汁
- ・ 牛乳

納品の都合上9月9日
にできませんでしたが、
重陽の節句メニューです。
栗ご飯を食べて無病息災
や長寿を願います。



9月10日(土)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・さつまいもなどの芋類のほか、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。

前日の9月9日(金)の**お月見給食**では秋のかおりごはんにはさつまいもやしめじが入っていて、デザートにはみたらし団子が出ます。お家ですすきを飾ってお月見してはいかがでしょうか？

