

給食だより 9月

川口市立神根東小学校
令和4年9月1日
No.5



9月の給食目標
食べ物の働きを知ろう

毎月19日は
食育の日

2学期が始まりました。休み中の生活を振り返り、『運動・食事・睡眠』の『元気の輪』をしっかりと回して、良いスタートを切りましょう。

わたしたちが元気に生活するためには、食事からエネルギーを得ると同時に体を作り、体の調子を整える栄養素が必要です。

栄養素はその働きや性質からたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの5つに分けられ、これを『五大栄養素』と言います。

学校給食共同献立表には、献立名の他に主な食品が3つに分けて記入されています。主にエネルギーのもとになる食品、主に体をつくるもとになる食品、主に体の調子を整えるもとになる食品と、栄養素の働きによって分かれています。

今年度のテーマ：味私わおう！日本各地の郷土料理

【2学期のテーマ】 朝ごはんをしっかりと食べよう。

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養が補給されて、体や脳が目覚めます。寝ている間に下がった体温を上げてくれます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激をあたえて脳の動きが、活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便をうながします。

献立紹介



長野県は、埼玉県と同じ海なし県で、周りを8つの県に囲まれています。きのこがたくさんとれることから、

29日 ごはん、牛乳、きのこのそばろ汁

「きのこのそばろ汁」には、しめじ・えのき・まいたけが入っています。「山賊焼」は、鶏肉に、にんにくの効いた

(木) 山賊焼、野沢菜ふりかけ

(長野県のメニュー)

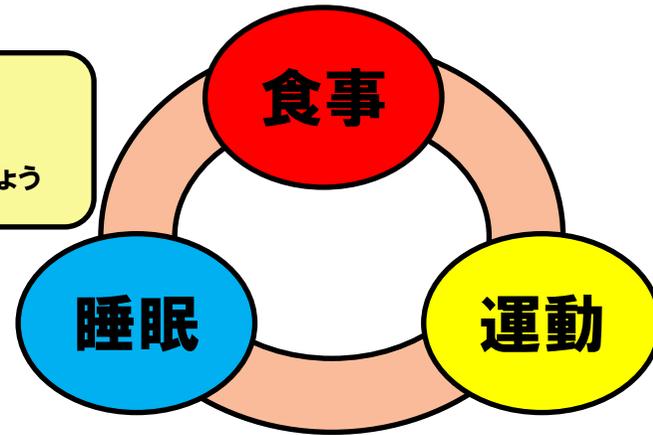


下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げた郷土料理です。

野沢菜の漬物は、長野県の特産品です。

『元気の輪』で新学期もがんばろう

2学期を
元気に過ごすには
どうすればよいのでしょうか



栄養バラン
スをよくする

あいことば

バランスのよい食
品のおぼえかた



まごは
やさしい

ま め 	ご ま 	わ か め 	
や さい 	さ かな 	し いた け 	い も

まめ、ごま、わかめ、やさしい、さかな、しいたけ、いも…いつも食事にプラスしていきましょう。



毎日、バランスのよい食事がとれるよう、がんばりましょう！



『元気の輪』そして栄養バランスのよい食生活を送る合言葉『まごわ(は)やさしい』がわかりましたか？スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋。毎日バランスのよい食事をして、病気に感染しない体づくりをしましょう。

