

9月 給食だより

石川町立中央小学校 給食センター
 211-2211
 給食センター
 45-2000

健康づくりは、毎日の「食生活」の積み重ね!

健康づくりとは、毎日の食生活の積み重ねです。「食生活」は、毎日の生活の中で最も大切なことです。毎日の食生活が健康づくりの基礎となります。毎日の食生活を大切にすることで、健康づくりが実現されます。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むもの
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むもの



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、毎日の食生活の中で大切な役割を果たしています。野菜を食べることで、ビタミンやミネラルを摂取することができます。野菜を食べることで、健康づくりが実現されます。



野菜をとるコツ

<p>野菜を切るコツ</p>	<p>野菜を煮るコツ</p>	<p>野菜を炒めるコツ</p>
----------------	----------------	-----------------

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、骨を強くするために大切な栄養素です。カルシウムを摂取することで、骨の健康が保たれます。カルシウムを摂取することで、健康づくりが実現されます。



カルシウムを多く含む食品

<p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>チーズ</p> <p>豆腐</p> <p>小豆</p> <p>大豆</p> <p>納豆</p> <p>海藻類</p> <p>小魚</p> <p>干しエビ</p> <p>干し椎茸</p> <p>干ししいたけ</p> <p>干し椎茸</p> <p>干ししいたけ</p> <p>干し椎茸</p> <p>干ししいたけ</p>	
--	--

ビタミンDを多く含む食品

<p>魚油</p> <p>魚肝油</p> <p>魚卵</p> <p>魚の骨</p> <p>魚の皮</p> <p>魚の肉</p> <p>魚の骨</p> <p>魚の皮</p> <p>魚の肉</p> <p>魚の骨</p> <p>魚の皮</p> <p>魚の肉</p>	
---	--

もうすぐ十五夜給食!

※給食では、9月29日(金)に秋の五穀をいただきます。

「十五夜」ってなに?



十五夜は、秋の五穀を収穫する季節です。十五夜には、秋の五穀を収穫し、感謝の気持ちを込めていただきます。

用意するもの



十五夜には、秋の五穀を収穫し、感謝の気持ちを込めていただきます。十五夜には、秋の五穀を収穫し、感謝の気持ちを込めていただきます。

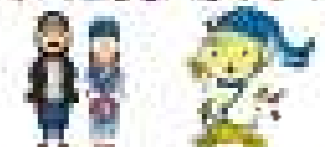
★9月の秋の収穫給食メニュー★



9月12日(火)★800Kメニュー★

9月の800Kメニューは、ドララちゃんのドラキュラスープです。「あははのアッチとドラキュラスープ」という本名で呼ばれるスープを提供します。

ドララちゃん監製のドラキュラスープは、トマト、ごんじん、パプリカなど鮮やかな野菜が主役。仕上げには、ピリッとからい焼きしているおいしいスープです。ごんじんも一緒に食べてください。



9月29日★秋の収穫給食(アイヌ給食)

給食では、秋の収穫のアイヌ料理「コク」と「経肉」を提供します。9月は、この季節です。コクとは、アイヌ語で「コク」のことを示します。経肉はアイヌの食文化では欠かせない食材のひとつです。9月は、その食材を使って季節感を出しました。経肉を食べたことのない人でも美味しくいただけますので、まずは一口食べてください。給食でアイヌの食文化を知りながら、おいしく食べてください。次回も楽しみにしてください。

