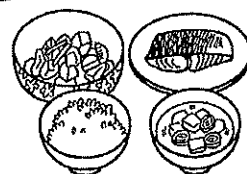


給食だより 2019. 9月

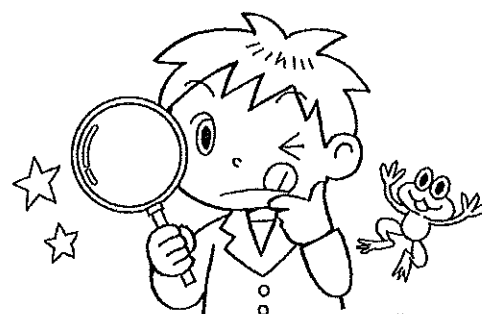
食事のバランスについて



夏休みも終わり、2学期が始まりました。体が学校生活に慣れるまで
お子さんも、ご家庭の方も大変かもしれません。
「健康な体づくりは、まず正しい食生活から」今月は、食事のバランスについてご紹介します。

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大★解★剖



主食	主菜	副菜	汁物
米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。	野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。	水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

献立を立てる時のポイント

① 主食を決める	② おもなおかずを決める	③ 足りない食品を補う おかずや汁物を決める

〈9月11日は、お月見献立〉

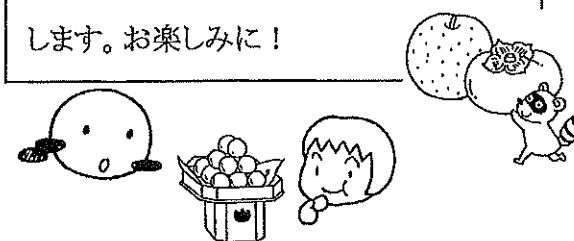
きのこごはん、牛乳、干草あえ、田舎汁、
お月見ゼリー ※今年のお月見は9/13

お月見は、美しい月を眺め、秋にとれる農作物を供えて、収穫に感謝します。

給食でもきのこごはん、田舎汁など秋に収穫される食材を多く使います。感謝して食べましょう。

～9月の旬の食材「なし」～

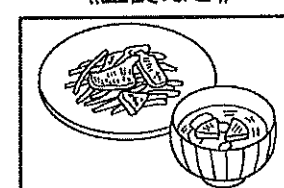
須賀川市では、幸水や豊水などが収穫されます。下の部分の甘みが強くなります。給食でも須賀川産のなしを提供します。お楽しみに！



〇〇ぬきダイエット していませんか？



《主食ぬき》



主食ぬきでは、脳への栄養も不足し、集中力なども低下してしまいます。

《主菜ぬき》



成長期の体に大切なたんぱく質が不足してしまうので、やめましょう。

栄養バランスが一目でわかる！

お弁当の詰め方

主菜	副菜	副菜	主食 $\frac{1}{6}$
副菜	副菜	副菜	副菜1 $\frac{1}{6}$
副菜	副菜	副菜	副菜2 $\frac{1}{6}$
副菜	副菜	副菜	主食 $\frac{1}{2}$

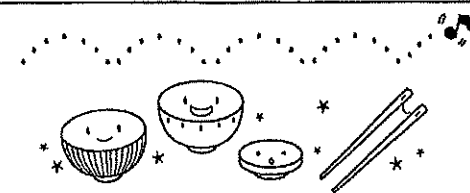
弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

〈給食で食事バランスチェック！〉

9月の「食育の日献立」より

- ・主食：麦ごはん、・主菜：さばのおかか煮
- ・副菜：ひじきの炒り煮、・汁：さつま汁
- ・牛乳

給食は、主食、主菜、副菜がそろった献立を考えています。毎日、給食を食べながら、栄養バランスがそろった組み合わせを覚えましょう。



須賀川市教育委員会学校教育課