

9月給食だより



9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

白熊関 思い出のメニュー給食を実施します！



二所ノ関部屋 SNS より画像使用

須賀川市出身で大相撲二所ノ関部屋の白熊関は七月の名古屋場所で十両優勝に輝きました。そんな白熊関に聞いた「給食で好きだったメニュー」を九月の給食で実施します。給食の時間に小学生の頃のエピソードを放送で紹介するので楽しみに！九月は東京場所開催されるので白熊関の勝利を祈って給食を楽しく食べましょう！

★ポイントは副菜（やさいのおかず）です。

やさいのおかずがないと、肉などのおかずやごはんやパンを食べ過ぎてしまいます。

おかずを食べすぎると、油や塩をとりすぎてしまい、肥満や血管に脂がたまる病気にもなります。また、やさいのおかずがないと、すぐにおなかですいてしまい、間食が増える原因にもなります。

ごはんやパン、甘いおかしに含まれる砂糖は、体を動かすエネルギーになりますが、食べ過ぎて使いきれない分は体に脂肪としてたまります。

みなさんは、1日に必要な野菜の量を食べていますか？

1回の食事に必要な野菜の目安量

生の野菜なら…両手のひらに山盛り



このうち1/3は、色の濃い野菜にします。

加熱した野菜なら…片手のひらに山盛り



いいことたくさん！



給食にどんな地場産物が使われているか探してみましょう。

白熊関思い出のメニューを紹介します
「豚肉のかわり揚げ」は油で揚げた豚肉とポテトを甘辛く味付けしたボリューム満点の料理です。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

選び方の基本

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

主菜
肉・魚・卵・豆製品等のたんぱく質が体をつくる材料となります。

主食
ごはん・パン・めんなどの糖質が体を動かすエネルギーに。

副菜
野菜のビタミンやミネラル、食物繊維が体の調子を整えます。

汁物
野菜やいも類、海そう類等を使って第2の副菜の役割。汁の水分で満腹感も。