



給食たより

いよいよ2学期が始まります。夏休みを有意義に過ごせましたか？食生活はみだれていませんか？しっかりと勉強に集中するためにも、元気に体を動かすためにも、食事はその基礎になります。もう一度自分の食生活、生活リズムを見直してみましょう。「早寝・早起き・朝ご飯」で、元気に学校生活を送りましょう。



生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？しっかりと勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

今月の献立紹介

9（水）重陽の節句

9月9日は、重陽の節句で、五節句のひとつです。中国では、9が重なり、とてもめでたい日と言われていました。菊の節句とも言われています。菊の花や、栗等を食べてお祝いします。

朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をめぐと、昼食までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



栄養バランスがひと目でわかる献立

献立の立て方

- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

★主食がごはんの場合



主菜A(例)

卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

副菜A(例)

青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)

目玉焼き ベーコンエッグ

ハムステーキ 魚のムニエル

副菜B(例)

野菜サラダ 果物



忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

〈9月分食材の主な生産地〉

- | | | |
|----------|--------------|------------|
| ・玉葱…千葉 | ・じゃがいも…茨城、千葉 | ・とうもろこし…茨城 |
| ・人参…青森 | ・もやし…栃木 | ・ピーマン…茨城 |
| ・キャベツ…千葉 | ・ごぼう…青森 | ・プラム…長野 |
| ・豚肉…群馬 | ・鶏肉…岩手 | ・いか…ペルー |
| ・いわし…千葉 | ・鮭…チリ | ・牛乳…千葉 |
| | ・米…長野 | |