



9月給食たより

令和4年9月

小出学校給食センター

こんげつ きゅうしよくちくひょう
今月の給食目標

きそくただ しよくせいかつ おく
規則正しい食生活を送ろう！

なつやす お がっき はし
夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？
がっき げんき す きそくただ しよくせいかつ こころ
2学期を元気に過ごせるよう、規則正しい食生活を心がけましょう！



あさ せいかつ
朝ごはんて生活にリズムを♪

なつやす がっこう き か はやね はやお あさ とく たいせつ
「夏休みモード」を「学校モード」に切り替えるためには、「早寝早起き朝ごはん」が特に大切です。



しゅうちゅうりよく たか
集中力が高まる



べん て
よい便が出る



たいおん あ
体温が上がり
かつどう
活動しやすくなる



えいよう
栄養バランスにも
ちゅうもく
注目！

しゅしょく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜を
そろえましょう。



あさ た よ
朝ごはんを食べると、良いことがいっぱい！！

おうちのかたへ

あさ しゅんび
朝ごはんの準備 スピードアップのポイント！

- ① パターンを決めて、メニューに悩まない！ 基本のメニューを決めておきましょう。
 - ② 下ごしらえ・前日準備で手間いらず！ 夕ごはんの残りを大いに利用しましょう。
 - ③ 調理しなくてもいいものを用意！ 手を加えずに食べられるものを常備しましょう。
- 常備菜・納豆・くだもの・ヨーグルト など

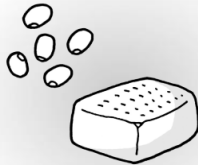


でんとうしょくざい と い
★伝統食材を取り入れよう★



「まごわ(は) やさしい」と聞いたことはありませんか？これは、日本にほんで親したしまれてきた伝統食材でんとうしょくざいの頭文字かしらもじを並ならべたものです。からだからだによい成分せいぶんが豊富ほうふで、世界せかいからも注ちゅうもく目されています。

ま め



まめるい だいすせいひん
(豆類、大豆製品)

こ ま



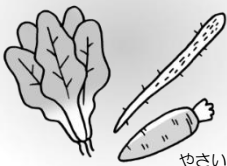
しゅじつるい ざっこく
(種実類・雑穀)

わ かめ



かいそうるい
(海藻類)

や さい



やさいるい
(野菜類)

さ かな



ぎょかいるい
(魚介類)

し いたけ



るい
(きのこ類)

い も



るい
(いも類)

ぜひ、おうちの食事しょくじにも積極的せっきょくてきに取り入れましょう！！



知しっていますか？
うおぬまし 魚沼市のブランド野菜「深雪なす」



うおぬましやぶかみちく さいばい 魚沼市数神地区で栽培されている「深雪なす」は、野菜特約産地や魚沼推 奨ブランドに認定にんていされています。9月は、みゆき つか だて とうしょう 深雪なすを使ったこん立が登場します！お楽しみに♪

21	620 kcal	3.0 g
フルーツサラダ		
みゆきなすミート		
	ブルーベリージャム	
	シチュー	
こめこパン		

あま 甘みがあって、かわ 皮までやわらかい深雪なす
は、わしょく 和食にもようしょく 洋食にもぴったり！
こんかい 今回は、ようしょく 洋食メニューでいただきます。