



9月給食たより

令和5年8月

小出学校給食センター

こんがつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

ちょうしょく た
朝食をしっかりと食べて、
せいかつ
生活のリズムをととのえよう！

なつやす お
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
朝ごはん
せいかつ
生活にリズムを♪

「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。

しゅうちゅうりょく たか
集中力が高まる

べん で
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！

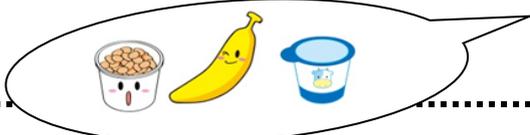
しゅしょく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜を
そろえましょう。

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 じゅんび 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。からだせいぶんによい成分が豊富ほうふで、世界せかいからも注ちゅうもく目されています。

ま め



まめい だいせいひん
(豆類、大豆製品)

こ ま



しゅじつるい ざこく
(種実類・雑穀)

わ かめ



かいそうい
(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



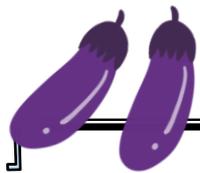
るい
(いも類)

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！！

し
知っていますか？



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 ちゅうしん さいばい
魚沼市数神地区を中心に栽培されている「深雪なす」は、野菜特約産地や魚沼推奨ブランドに認定されています。みずみずしい甘さと、皮までやわらかいのが特徴です。やわらかいのにくす、りょうり、あ、かてい、あじ
に煮崩れせず、どんな料理にも合うのでぜひ家庭でも味わってみてはいかがでしょうか。

こ みゆき し おも ことし うおぬまし みゆき
「子どもたちに『深雪なす』を知ってほしい」という思いから今年も魚沼市が「深雪なす」を提供していただきます。この「深雪なす」を使ったこんだては、がつ にち すい とうじょう じもと しゅん あじ
9月27日(水)に登場します！地元じもとの旬しゅんのおいしさを味わい、ゆた しぜん かんしゃ たの
豊かな自然しぜんに感謝かんしゃをしながらいただきます！お楽しみに♪



うおぬまさん みゆき らん
「魚沼産 深雪なす」のパンフレットをぜひご覧ください♪