



# 9月給食たより

令和6年8月

小出学校給食センター

かつ きゅうしよくもくひょう  
8・9月の給食目標

ちょうしよく 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 がっき はじ  
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  
朝ごはんでは生活にリズムを♪

なつやす がっこう き か はやね はやお あさ 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」が大切です。

## あさ 朝ごはんのはたらき

からだ のう  
体や脳への  
エネルギーチャージ



ね ね いてる 間に 失われた エネル  
ギーを 補給 します。とくに 脳の  
エネルギー 源 である ブドウ糖 は  
主食 の ご飯 や パンを 食べて しっ  
かり 補い ましょう。

からだ あさ き  
体に朝が来たことを  
知らせる



あさ 朝ごはん を作る お、その 香り や  
いろど あじ などの 刺激 で 脳 が さら  
に 活動 を 始め ます。また 胃 や 腸  
も 活動 を 始め、 排便 が うながさ  
れます。

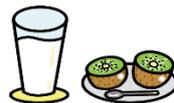
からだ  
体をウォーミング  
アップさせる



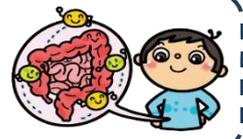
ね ね いてる 間に 下がった 体温 が、  
あさ 朝ごはん を 食べる こと で 上がり  
ます。また よく かむ こと で 脳 へ  
の 血流 も よくなり、 活動 が 活発  
になります。



## あさ 朝ごはんにプラス!



すこ 少しの工夫で  
腸 が 活性化!



くだもの

くだものは、ビタミン類やミネラル、食物繊維を多く含んでいます。皮をむいたり半分に分けて切るだけで、手軽に食べることができます。また、生で食べることができるくだものは、熱に弱いビタミンをむだなくとることができます。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん  
牛乳・乳製品

ぎゅうにゅう チーズ、ヨーグルトは特別な調理がいらずに、手軽に食べることができます。また、カルシウム以外にもいろいろな栄養素をバランスよく含んでいるため、食事全体の質を高めることができます。

9/16

けいろう ひ  
敬老の日

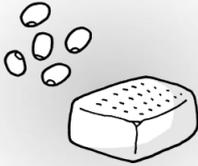
# でんとうしょくざい と い ★伝統食材を取り入れよう★



## 「まごわ(は) やさしい」とは？

これは、<sup>にほん</sup>日本で親<sup>した</sup>しまれてきた<sup>でんとうしょくざい</sup>伝統食材の<sup>かしらもじ</sup>頭文字を<sup>なら</sup>並べたものです。<sup>けんこう</sup>健康な<sup>からだ</sup>体を作るために<sup>ひつよう</sup>必要な<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>ほうふ</sup>豊富で、<sup>せかい</sup>世界からも<sup>ちゅうもく</sup>注目されています。

### まめ



まめい だいすせいひん  
(豆類、大豆製品)

### ごま



しゅじつるい さっこく  
(種実類・雑穀)

### わかめ



かいそうるい  
(海藻類)

### やさしい



やさしい  
(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



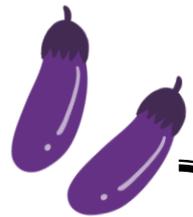
るい  
(いも類)

でんとうしょくざい しょくじ せっきょくてき と い  
7つの伝統食材をおうちの食事にも積極的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」



うおぬましやふかみちく ちゅうしん さいばい みゆき やさいとくやくさんち うおぬま すいしやう  
魚沼市敷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 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」  
を提供させていただきます。

この「深雪なす」を使ったこん立は、9月20日(金)に  
とうじやう じもと しゅん あじ ゆた しぜん  
登場します！ 地元の旬のおいしさを味わい、豊かな自然  
かんしゃ  
に感謝をしながらいただきます！ お楽しみに♪



「いただきます！」