

# 給食だより

## 〇今月の給食目標〇

きまりをまもろう。

低・しずかにじゅんぴをしよう。

中・おちついて食事をしよう

高・時間にゆとりをもって食事をしよう。

楽しかった夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。これから9月にかけては、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



## 1日のスタートは朝ごはんから！



～ 朝ごはんを食べることから、よい生活のサイクルが作られます。～



**主食**

〇ごはん・パン・めんなど

主食に含まれるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です。授業にも集中できます。



## 牛乳・乳製品も忘れずに

〇牛乳・チーズ・ヨーグルトなど  
牛乳や、乳製品の中には、成長期のために必要なカルシウムがたっぷり含まれています。



## 主菜



〇肉・魚・卵などがメインのおかず  
主菜はたんぱく質を多く含むおかずで、体温を上昇させ、元気に活動することができます。



## 副菜



## 汁物



## 果物



〇サラダや汁物などの野菜を中心としたおかず・果物  
副菜や汁物・果物は、ビタミンや食物繊維を多く含み、体の調子を整えたり便通をよくします。さらに、汁物には体を温めたり、水分補給の役割もあり、野菜を生で食べるよりもかさが減り、たくさんとることができます。



## ～今月の食材：なす～



なすの皮の紫色は、アントシアニンという、ポリフェノールによるもので、血管をきれいにするなどの効果があるといわれています。

インド原産の野菜で、古くから日本でも栽培されています。色々な品種があり、長さが30センチほどある、「長ナス」や、皮が赤紫色の「赤ナス」や、皮が白い「白ナス」などがあります。