

給食だよい

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。

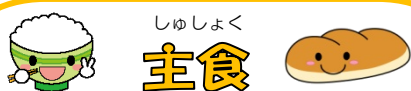
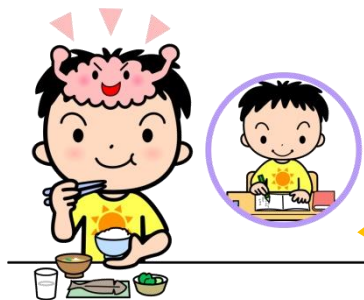
中・おちついて食事をしよう

高・時間にゆとりをもって食事をしよう。

まだまだ暑い日が続きます。この時期は夏の疲れがでてくるとともに、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんをきちんと食べて、体調を整えるようにしましょう。

◆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つくられます。 ～



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。



これも大切!

ぎゅうにゅう にゅうせいひん

牛乳・乳製品

牛乳や、乳製品の中には、成長期に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。



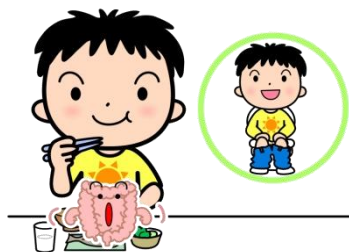
主菜



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。

早寝・早起き・朝ごはん



副菜



汁物



果物

〇サラダや汁物などの野菜のおかず・果物

副菜や汁物や果物は、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ます。



～今月の地産地消食材 なす～



なすの原産はインドです。日本でも古くから栽培されていて、地方ごとにその土地特有の品種があります。なすは見た目から、長ナス、丸ナスなどの種類があり、果皮の色は赤紫、黒紫、青緑、白など様々です。現在もっとも出回っているのは長卵形と卵形の中間タイプで、黒紫色のものになります。なすの紫色はアントシアニンとナスニンという色素によるものです。