

給食だより 9月号

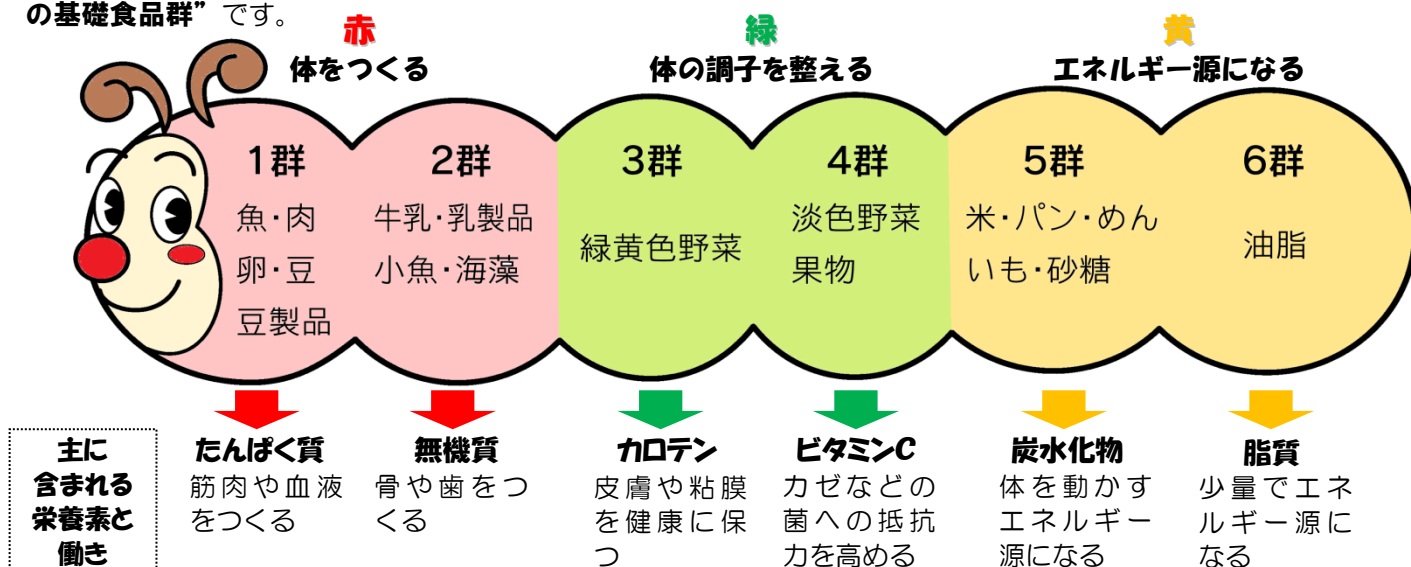
平成 27 年 9 月 1 日
宝立小中学校
作成者：浜野 友子

2 学期が始まりました。充実した夏休みになりましたか？規則正しい生活を送ることができましたか？さて、いよいよ運動会練習が始まります。生活リズムが乱れていては、100%の力をだして練習することができません。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、全力で勉強・運動をがんばりましょう！！

9月の給食目標 バランスのよい食事をしよう！！

6つの基礎食品群でバランスのよい食事！

成長期の中学生にとって、栄養バランスのよい食事をしっかりとすることはとても大切なことです。毎日の食事でバランスのよい食べ方をするために、どんな食品を組み合わせるとよいか目安になるのが“6つの基礎食品群”です。



〜〜2群不足注意報！！〜〜



2群は普段から意識してとらないと不足しがちな食品群です。成長期の中学生にとって、とても重要な食品群なのでお家でも意識してとりましょう。

〜〜1・6群かたより注意報！！〜〜



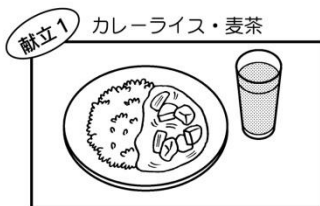
肉類、油類にかたよった食事は生活習慣病の原因となります。好きだからといってお肉や揚げ物ばかり食べるのではなく、野菜もしっかり食べましょう。

ランチルーム前に栄養ボードがあります。毎日の給食の食材が6つの基礎食品群にわかれているので、見ておきましょう！！

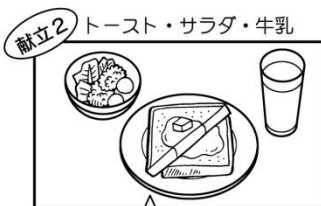


クイズに挑戦！

献立の中に入っていない食品群を6つの基礎食品群からそれぞれ探してみよう！



材料
米・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・油・カレー粉・小麦粉・バター・麦茶



材料
食パン・バター・レタス・トマト・ブロッコリー・牛乳

食育コーナー

☆給食菜園のさつまいも、バジルが大きくなりました！！

9月の給食に取り入れていきます。
お楽しみに♪





2学期が始まりました。充実した夏休みになりましたか？規則正しい生活を送ることができましたか？さて、いよいよ運動会練習が始まります。生活リズムが乱れていては、100%の力をだして練習することができません。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、全力で勉強・運動をがんばりましょう！！

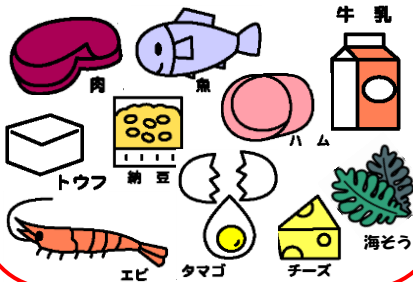
9月の給食目標 バランスのよい食事をしよう！！

赤・黄・緑どろっていますか？

食べ物は働きによって3つのグループに分けられます。バランスのよい食事はその3つのグループがそろっています。それぞれのグループを紹介します！

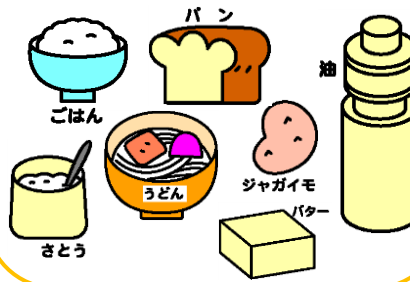
赤のグループ

からだの力をつくる食べ物



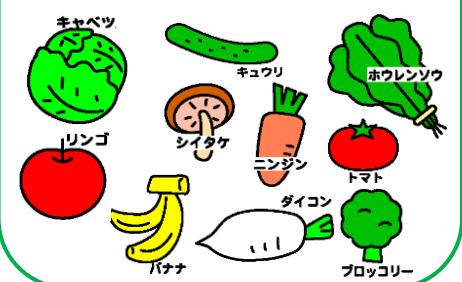
黄のグループ

熱や力のもとになる食べ物



緑のグループ

体の調子をととのえる食べ物



~~~~~緑のグループ残していませんか？~~~~~

嫌いだからといって野菜を残すと栄養のバランスがわるくなってしまう。カゼに負けない元気な体をつくるためにも、しっかりと食べましょう。野菜が苦手な人は一口ずつでもいいので食べるようにしましょうね！

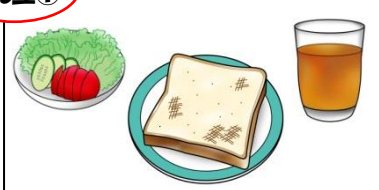


~~~~~

クイズに挑戦！

次のごはんの中に入っていないのは、どのグループ(赤・黄・緑)でしょう？

① トースト・野菜サラダ・お茶



材料：食パン・バター・レタス・きゅうり・トマト・お茶

② ごはん・目玉焼き・みそ汁・牛乳



材料：ごはん・たまご・油・とうふ・ワカメ・牛乳

食育コーナー

☆ 畑のさつまいも、バジルが大きくなりました！！

9月のきゅうしょくに
といていきます。
おたのしみに♪

