

・きせつのもの・



～なし～

給食だより

平成 29 年 9 月

宝立小中学校

1～6年生用

2学期が始まりました。夏休みはたくさんの思い出ができましたか？「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」ですね。おいしいものもたくさんとれる秋です。しっかり食べて、運動会、お祭り、芸術祭などを、楽しみましょう！

9月の給食目標 バランスのよい食事をしよう！！

「栄養のバランスのよい食事」とは、どんな食事でしょうか？

1つで栄養のバランスが100点の食べものはありません。いろいろな食べものをちよつとずつ組み合わせてたべることで、バランスのよい食事にすることができます。

主食 + 主菜 + 副菜 + しるもの で いいバランス

みんなのたべかたはどうですか？



副菜

やさいのおかず。
みどりいろのグループの食べものをとれる。

主菜

お肉・お魚などメインのおかず。
あかいろのグループの食べものをとれる。

この形にすると
3色がそろって
バランスが
ととのいます

はじめに、
この形をおぼえよう！



主食

ごはん・パン・めん。
きいろのグループの食べものをとれる。

しるもの・おつゆ

みそしるやスープなど。
貝のしゆるいで、あか・き・みどりいろのグループがとれる。

～おうちの方へ～ 日本の食事様式(一汁三菜)は自然とバランスの良い食事になるようになっていきます。毎日の食事を通して、一汁三菜が自然と身につけてほしいと思います。ご家庭でも食器を並べるなどのお手伝いを通して、一汁三菜・バランスのよい食事を体験する機会をつくってあげてください。

くりごはん



給食だより

平成 29 年 9 月

宝立小中学校

7～9年生用

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」ですね。みなさんの活躍したい分野はどこでしょうか？バランスのとれた食事、休息をしっかりとって、勉強やスポーツに全力を出していきましょう！



バランスのよい食事～内容と量～！

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。

どんなバランスに気をつけますか？

“6つの基礎食品群”を組み合わせることで食べる（内容）は、みなさんもよくわかっていると思います。もうひとつ、量はどれくらいでしょうか？



成長期の中学生のころは、一生のうちで一番多く食べる時期です。

給食のご飯もちょっと多いと感じる人もいますよね。

この夏、ご飯量を検証してみたので、結果を報告します！

～給食自由研究 どれだけのごはんを食べればよいか～

みなさんが1食に必要なエネルギー量は約800kcalです。

その半分くらいは「主食」から摂取すると栄養のバランスがよくなります。

よって、400kcalをごはんから摂りましょう。

400kcal 分のごはんは、約 250g。だいたいこれくらいです



私も中学校時代はお皿からあふれんばかりの山盛ごはんと格闘していました・・・(なつかしい！)

ご飯量は多く感じますが、みなさんの成長に必要な量なのです。

ご飯量がたりないと、体は栄養不足だと思って、本当は体の成長に使う分の栄養をエネルギーにまわしてしまいます。

なるべくこの量（1学期の量）を食べましょう！



9月9日は

ちょうよう せっきく
重陽の節句



今ではあまりなじみのない節句ですが、桃の節句（ひなまつり）・端午の節句（子どもの日）と並ぶ五節句の一つで「菊の節句」ともいいます。邪気を払ってくれる菊の香りをうつしたお酒を飲んで無病息災を祈ったり、収穫に感謝して栗ごはんを食べていました。