### 給食だより



令和2年 9月号

令和2年9月1日

門前共同調理場

日中は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。学習や運動に 元気にがんばられるように生活習慣を見直しましょう。特に朝ごはんの栄養のバランスに 気をつけながら、しっかり食べて登校しましょう。



# 主食(ご飯、パンなど)のみ で済ませている人は…

内や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、 野菜、果物、乳製品をプラスし、栄養バラン





◯ まったく食べていない人は…

はや ね はや お こころ ぎゅうにゅう くだ もの 早寝早起きを心がけ、牛乳や果物など、

何か一品でも口にする 000

ことから始めましょう。

## - 輪島ふぐ」第3弾はどんぶり

発養市の農林水産課から無償で提供された「ふぐ」。7月はフライ、8月はからあげでした。 最終 残量はなく、大変好評でした。地元で獲れる味を堪能してください。

### 血液分号分号のキーワード

舞台の後輩に摂り入れたい8品首の頭文学をとって「おさかな すきやね」血液サラサラの健康的な食事をするためのキーワード です。



















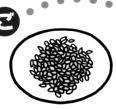
まめで元気に過ごすた めには欠かせないも の、それは大豆パワー!



ゴーゴー、開け、ごま! 小さなつぶに秘められ た大きな力!



やっぱり、野菜。健康づくり には欠かせません。1 食あ たり、生で声子いっぱい(お よそ 120g) が自安です。



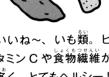
。 若さのもと、わかめ。 こんぶ、ひじきなど海 そうは海の贈り物です!





さっぱり血液サラサラ 知ってました? しいたけ、 きのこはうま様の宝庫 魚のあぶらは長寿への 野菜や海そうとよく合います。 パスポート!







多く、とてもヘルシー!