



9月 給食だより

砂川市学校給食センター発行



けんこうき た かた み
健康的な食べ方を身につけましょう！



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるように考えられており、
普段の食事では不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれる
ようになっています。健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせる
ことが大切です。一つの食品だけでは必要な栄養素を十分にとることはできません。
主食、主菜、副菜をそろえ、バランスのよい食事を心がけましょう。

★ **主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。**

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・
いも類など)



果物



牛乳・乳製品



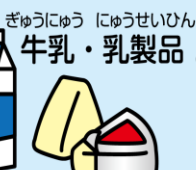
朝ごはんは、食欲のない場合は、果物やスープといった食べやすいものから
取り入れ、少しずつ品数を増やし栄養バランスをよくしていきましょう。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは骨や歯をつくるだけではなく、体の動きを助ける大切な
栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、
イワシ、サンマといった脂に
おいしい魚や、干しいたけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



クイズ

問題 カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多い食べ物はどれでしょう。

- ① りんご ② サケ ③ キャベツ

★こたえは、給食だよりの最後にあります。

しょくじ みなお 食事のマナーを見直そう



食事のマナーは、みんなで楽しく気持ちよく食事をするための約束です。
一人ひとりが心がけて、楽しい給食の時間にしましょう。

しょくじ まえ て あら 食事の前には手を洗う



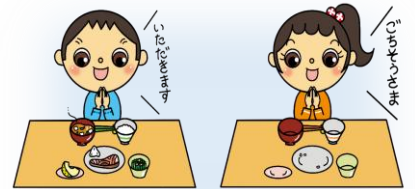
★せっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。目に見えない汚れや菌を落とすことができます。

しょくじ かた おぼえ 食事のならべ方を覚える



★ごはんは左、汁物は右に置くのが基本です。正しい食器の位置を覚え、食事のマナーを身につけましょう。

しょくじ 食事のあいさつをする



★「いただきます」「ごちそうさま」には、食材を育てた人や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちがこめられています。心をこめてあいさつをしましょう。



つき み ぎょう じ お月見の行事



25日は「お月見みたらしだんご」がつきます。よくかんで食べましょう。

秋の夜空に美しく輝く満月をながめる「十五夜」は古くから収穫への感謝の気持ちを込めて行われてきた日本の伝統行事です。今年の十五夜は9月25日です。お月見には「月見団子」や「すすき」を飾ります。



つきみだんご かず い み 月見団子の数の意味

月見団子は、たくさんの作物がとれたことへの感謝の気持ちを表すお供え物です。十五夜にちなんで15個の団子を三方という台に積み上げ、お月さまにお供えします。



すすきに込められた思い



すすきは、稲穂によく似ているので「お米がたくさんとれますように」という願いを込めて飾ります。また、悪いものを追い払う、魔よけの意味もあります。

がつ こんだて 9月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。
- 「きゅうり」は、砂川産を使用しています。
- 「トマト」は、砂川産、奈井江産を使用しています。
- 「ミニトマト」は、砂川産を使用しています。
- 「じゃが芋」は、浦臼産を使用しています。
- ★25日(金)は、お月見給食です。

すながわさん こめ こ しょう よてい び 砂川産の米粉を使用する予定日

- ・4日 鮭のムニエル
- ・25日 米粉パン
- ・29日 鶏肉のレモン煮

★1枚目のクイズのこたえ：②サケです。