

9月給食だより

令和2年9月号
品川区立台場小学校
校長 木村 巳典
栄養教諭 大田奈津紀



※ 簡単に考えてみましょう！

主食：ごはん、パン、おにぎりなど。

主菜：目玉焼き、焼き魚、ウィンナー、納豆、豆腐、
(ヨーグルトや、牛乳などでも、主菜の栄養はとれます。)

副菜：お浸し、煮物、サラダ、果物、
野菜を入れた汁物でもOK！

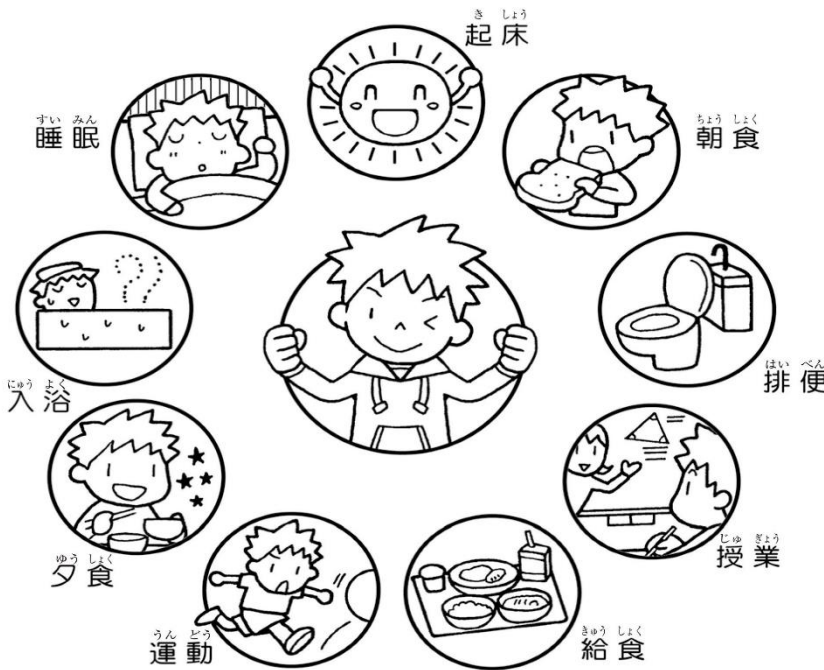
◎ 毎日、無理なく続けられるように
しましょう！



??「ありの実」って何の実??

ありの実と呼ばれているくだもの、なんだか知っていますか。正解は梨です。「なし」という言葉は「無し」に通じてしまうので、「ありの実」と呼ばれています。この梨のように、秋はたくさんの食物が実る時期です。まだまだ暑い日も続いていますが、秋はすぐ近くまで来ています。実りの秋を感じられるよう給食でもたくさんの旬の食材をつかっていきますので、楽しみにしてください。

生活リズムをととのえよう！



あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

新米の季節になりました！

黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米は日本各地で栽培されています。
Q、私たちの地域ではどんな米がとられているでしょう。
興味のある人は調べてみましょう。

さんま



あぶらがのっておいしいよ！

この季節、旬の魚といえばさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA (ドコサヘキサエン酸) や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA (イコサペンタエン酸) が多く含まれています。

※IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。

さんまは、9月18日(金)
の給食で出ます！



しっかり朝ごはんを食べて力を出し切ろう！

生活リズムのポイントは、早寝・早起き・朝ごはん です。

3つを守って、自分で健康な生活リズムを作りましょう！