

給食だより 9月号

愛川町立田代小学校
2019.9.3発行

楽しい夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、朝ご飯をしっかりと食べ、体調管理に気をつけて元気に過ごせるようにしましょう。

給食は9月4日から始まります。テーブルクロスや白衣などの準備をよろしくお願いします。



夏休み明けの食生活

～こんなところに気をつけよう！

1. 1日3食きちんと食べよう

とくに朝ごはんは大切です。



朝ごはんを食べないと勉強もはかどらず、思いっきり運動もできません。かならず食べるようにしましょう。

2. たんぱく質食品をたっぷり食べよう

たんぱく質の不足は、スタミナをなくします。大豆製品、魚、肉、卵、牛乳など、消化のよいたんぱく質を多く含む食品を毎日取り入れましょう。



3. ビタミンのなかまをじょうずにとろう

汗といっしょにビタミンのなかまが、からだの外へ出てしまいます。

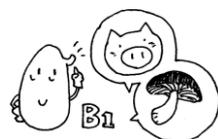


ビタミンのなかまが足りなくなると、

食欲もなくなり、疲れやすくなってしまいます。



ビタミンA：レバー、かぼちゃ、にんじんなどに多く含まれています。



ビタミンB₁：胚芽米、豚肉、レバー、生しいたけなどに多く含まれています。



ビタミンC：色の薄い野菜、じゃがいも、くだもの果物に多く含まれています。毎日食べましょう。

9月分給食費引き落とし日

9月 9日 (月)

- 金額は1ヶ月3900円です。
- ゆうちょ銀行からの口座引き落としです。
- 6日(金)までに口座への入金をお願いします。
- 《手数料分(10円)も忘れずに》

9月の食育の日 19日(木)

今月の本：のはらキッチンへぜひどうぞ

さやかは洋食レストラン「のはらキッチン」の娘。学校で嫌なことがあっても、コックであるお父さんのつくった料理を食べたら、そんな気持ちも吹き飛んでしまいます。コックさんは、食べてくれる人がどんな気持ちでいるか想像しながら今日も腕をふるっています。給食では、お父さんが作るおいしい料理が登場します。

おはなしを楽しみながらあこがれのおしごとがわかります。他に、サッカー選手、学校の先生、パティシエなどのシリーズがあるので、興味のあるおしごとをぜひ読んでみてください。

オリパラ給食 9月27日(金)

愛川町では、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向け、7月より「オリパラ給食」を行っています。毎月1回外国の料理を取り上げ、世界の文化や料理を知り、国際理解へとつなげます。9月は韓国の料理を紹介いたします。お楽しみに。

★お知らせ★

十五夜献立～9月13日(金)

十五夜は中秋の名月ともいい、旧暦8月15日の月を指します。元々は収穫された里芋などの芋類や豆類がお供えされていましたが、その後五穀豊穰の感謝を込める意味で収穫したお米で作ったお団子もお供えされるようになりました。給食では「くろみつきなこだんご」が登場します。きれいな月が見られるといいですね。

