

# 給食だより9月

南幌町立学校給食センター 2022.08.30 発行

## 日本の食生活の知恵を知ろう! ~敬老の日~

世界一の長寿国ともいわれる日本。

四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、

私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。



朝ごはんは、体を目覚めさせるだけでなく、脳を目覚めさせる大切な役割があります。朝から脳を元気に、そして体を元気にするためにも、主食(ごはん・パン・めんなど)はもちろん、主菜(肉・魚・卵・豆腐などのおかず)、副菜(主に野菜のおかず)をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

毎日食べよう  
「まごは やさしい」



**ま** OK

まめと、大豆からできる食品

豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

**ご** OK

ごま

ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体に良いあぶらも含まれます。

**わ** OK

は(わ)かめなどの海そう類。

カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。

## 大切ですよ朝ごはん!

朝ごはんて元気ハツラツ!

あさごはんてあたまシャキーン!

脳がはたらく!  
脳にエネルギーをチャージします。

体をウエイクアップ!  
朝ごはんて体全体が目覚め、温まります。

おなかが動きだす!  
おなかがはたらきはじめ、すっきり排便できます。

生活リズムをつくりやすくなる!  
朝ごはんを食べることで、体に朝が来たことを知らせ健康的な生活リズムを作ります。

朝ごはんを食べる習慣は、バランスの良い栄養素や食品摂取にも関係します。



**や** OK

やさしい

野菜。四季折々の旬の野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

**さ** OK

さかな

魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

**し** OK

しいたけなどのきのこ

しいたけなどのキノコ類。食物繊維、そしてうまみ成分が豊富です。

**い** OK

いも

いも類。食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、おすすめ食材です。

お知らせ

今月は、南幌町応援大使「上原健太選手」にちなんだメニューを予定しています。

11月頃には「上沢直之選手」にちなんだメニューも予定しています。

### \*今月の南幌産\*

- ごはん…米(きたくりん)
- パン…小麦(ゆめちから)
- うどん…小麦(きたほなみ)
- キャベツ・玉ネギ・長ネギ
- ピーマン・たもぎ茸・干椎茸

9月分の給食費  
口座振替日は  
9月28日(水)です