



Main table with columns for Date (日曜), Dish Name (献立名), Ingredients (使用する食品名), and Nutritional/Allergy info (有・無). It lists daily school lunch menus from September 1st to 30th.

2学期ははじまりました。夏休みの生活リズムを学校の生活リズムに切り替えるために、食事面を気をつけるというですね。栄養のバランスを考えて食事をし、2学期も元気に過ごしましょう。

バランスのよい食事とは、私たちに必要な栄養素が過不足ない食事のことです。主食・主菜・副菜がそろった食事は、いろいろな食料をとることができるだけでなく、自然と栄養のバランスがとれるようになります。

- 主食・ごはん、パン →炭水化物(糖質)
●主菜・肉、魚、豆腐、卵 →たんぱく質
●副菜・汁物・野菜、海藻 →ミネラル・ビタミン 食物繊維



牛乳をプラスしたら学校給食になるね!! (給食は栄養バランスのとれた食事の鬼です!)

夏バテ解消のポイント 生活リズム をとどける

夏バテ気味の人は、生活リズムをとどけることを意識してみよう。生活リズムの切り替えに「朝ごはん」は有効です。

調理場だより、朝ごはんのポイントが載せてあるので、自分に合ったステップから、はじめてみよう!

ビタミンB1をとる 夏バテを解消するには、つかれをとることが大切です。ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるときに、手助けをする栄養素で、不足するとエネルギーがうまく作られず、体がつかれやすくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう。

★9月の市産品活用予定★ 粟、にら

お知らせ 9月より2学期の給食が始まります。楽しい暑さにより、食中毒等が心配されます。給食では、基本的には2席の献立とし、栄養価を補うため一食もののおかずを付けることが多くなります。安全安心な学校給食の提供のためにご理解いただきますようお願いいたします。

\* 都合により、献立が変更する場合があります。