

きゅう しょく

給食だより

れいわ おん がつごう
令和2年 9月号

あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聳学校



好ききらいせず何でも食べよう



残暑が続いていますが、暦の上では秋になりました。「食欲の秋」ともいわれるように、野菜、果物、魚などさまざまな食材に恵まれる季節であり、食欲が沸いてきます。

さて、今月の給食目標は、「好ききらいせず何でも食べよう」です。だれにでも苦手な食べ物はありますが、給食は毎日、調理員さんが心をこめて作ってくれています。苦手な食べ物もまずは一口、食べてみましょう。

すべての食べ物が栄養源！まずは一口食べてみましょう

食べ物には栄養があります。体を丈夫にしたり、大きく成長したり、体を動かしたりするために必要な栄養です。なんでも食べて病気に負けない元気な体をつくりましょう。

また、「あれもきらい、これもきらい」では、みなさんのために料理を作ってくださいる人たちががっかりします。一緒に食べる人もいい気持ちにはなれません。まずは少しずつ、食べるようにしましょう。

野菜や果物は・・・

体の調子をよくする
免疫力アップ



肉、魚、大豆、乳製品は・・・

体をつくる

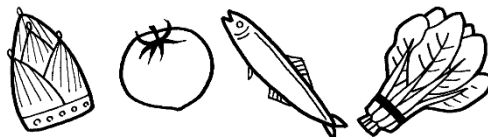
ごはん、パン、めんは・・・

体を動かすエネルギー源
脳がはたらくエネルギー源



新鮮な旬のものを食べよう

トマトぎらいの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まるようです。



おいしい秋を見つけよう！

秋には、サンマやサケなどの魚は脂がのっておいしくなります。また、りんごやかき、ぶどうなどの果物も豊富に収穫されます。

給食では、9月から11月ごろにかけて、秋の食材を使った献立が登場します。献立表の中から、秋の食材を探してみましょう。

9月7日の給食は非常食
「救給カレー」です！

防災

生きていくために必要な「食」の備え

災害に備え、非常食は3日分備えておくといわれています。ご家庭での非常食を見直してみましょう。

非常食の条件

- ①常温で長期保存できること
- ②簡単に調理ができること
- ③軽量、個別包装されていること
- ④栄養価が高く腹もちがよいこと

便利な備蓄方法

「ローリングストック」

～回転させながら

備えましょう～



買い足す

食べたら補充

食べる

月に一度を目安に