

給食だより



9月の給食目標 生活リズムと食事について考えよう

暑いが続いています。暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。

生活リズムをととのえよう～朝食の大切さ～



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。

朝食を食べることで、胃腸の働きを促進し、体を目覚めさせます。午前中空腹でいると、授業に集中できないどころか、低血糖や暑い時は熱中症になる恐れもあります。

生活リズムをととのえ、充実した学校生活を送るためにも、朝食は必ず食べて登校しましょう。



【予告】給食委員会 リクエスト給食

先日、給食委員を中心にリクエスト給食のアンケート調査を実施しました。給食委員がGoogleフォームでアンケートを作成し、生徒はiPadを使って回答しました。各部門1位のメニューをほかの料理と組み合わせて、9月の給食で出します。お楽しみに！

9/6 (火) 実施

奈良県郷土料理



飛鳥鍋は、牛乳を使った珍しい鍋です。だしは鶏がらでとります。飛鳥時代に唐からきた僧侶がヤギの乳で鍋物をつくったのが最初といわれています。

奈良ののっぺは、厚揚げとさといもが必ず入ります。鯉節でとっただしに調味料を入れ、野菜を加えて、汁気がなくなるまで煮込めば完成です。

9/13 (火) 実施

世界の料理 ベトナム



バインミーはベトナム風のサンドイッチです。肉と野菜の甘酢漬けをパンにはさんで食べます。ベトナムには米から作られた「ライスペーパー」を使った、ゴイクン(生春巻き)があります。給食では加熱しないと出せないため、ベトナム風春巻きとして再現しました。また、ベトナムには、いろいろな種類の米の麺があり、代表的なものがフォーです。今回は、フォーを使ってスープをつくりま

9月給食栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	807	15.1	28.2	376	112	3.2	3.8	397	0.48	0.64	36	2.9	6.2
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35	2.5 未満	7.0 以上