



給食だより



大野城市立大利小学校
(大野城市小学校栄養士研究会)
令和4年 9月 1日

まだまだ暑い日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、健康な体をつくりましょう！



メッセージ給食

～ 今月のテーマ ～

「主食・主菜・副菜のある食事をしよう。」

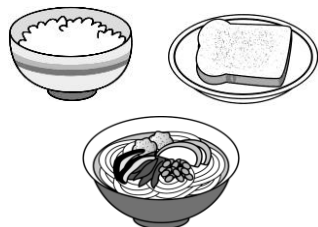
元気な体のもと、なんといっても栄養のバランスがよい食事。子どもの体は子どもが食べたものでつくられます。栄養のバランスがよい食事は長寿と関係があることもわかっています。

子どもたちがお昼に食べる給食は、主食・主菜・副菜がそろっていて、栄養のバランスがよい食事です。ご家庭でも朝ごはん、または夕ごはんのどちらか1回は主食・主菜・副菜のある食事を意識してみてください。

主食・主菜・副菜をそろえると、しぜんと栄養のバランスがととのいます。

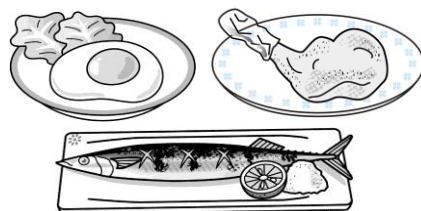
主食

ご飯、パン、麺類など炭水化物の多いもので、主にエネルギーのもとになります。



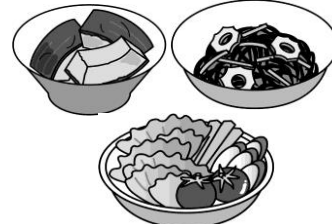
主菜

魚、肉、たまご、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理です。たんぱく質を多く含みます。



副菜

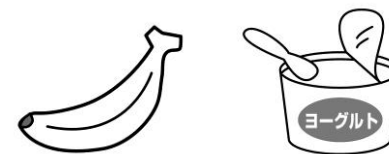
野菜などを使った料理です。ビタミンやミネラル、食物せんいなどを多く含みます。



夏休み明けで生活のリズムがもとにもどらない、という人には、毎日朝ごはんを食べることをおすすめします。



毎日は食べないという人は・・・
果物や乳製品など、食べやすいものだけでも、何か口にいれるところからはじめましょう。



わたしたちの体には体内時計と呼ばれる機能があり、25時間の周期で生体リズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このずれを調整する必要がありますね。朝日をあびて、朝ごはんをとることでこの体内時計がリセットされて、一日の生活リズムが整います。

毎日食べられるようになったら・・・



小松菜で不足しがちなカルシウムがとれます！



簡単！小松菜のツナマヨ和え



【材料】 (4人分)
小松菜 1束
にんじん 30g
ツナ 1缶
マヨネーズ 大さじ2
しょうゆ 小さじ2
塩 少々
かつお節 少々

【作り方】

- ①にんじんは線切りにしておく。
- ②ツナ缶は油を切っておく。
- ③小松菜は茹でて、冷水にとり水気を絞って2cm幅に切る。
- ④にんじんは茹でて、水気を切っておく。
- ⑤茹でた野菜、ツナと調味料を合わせて和える。

*お好みでごまをふってもおいしくいただけます。

家庭でも牛乳200ml飲みましょう！

*カルシウム不足を補いましょう！