

9月

給食だより

宮城県立石巻支援学校
給食室
令和元年8月30日

長い夏休みが終わりました。みなさんは夏バテせずに過ごせましたか？

これから少し暑さがやわらぎ、さわやかな季節になります。外に出ておもいっきり体を動かしましょう！

元気に運動するためには、どんな食べ物を食べるとよいのでしょうか？

まず大切なのはエネルギー

エネルギーのもとになる
「ごはん」や「パン・めん」を
しっかり食べましょう。



体や脳がエネルギーを使うため には…ビタミンB群

食べたものをエネルギーに変える
には、ビタミンB群が必要です。



水分も
忘れずに

強い体をつくるためには たんぱく質、カルシウム、鉄

筋肉のもと
たんぱく質



強い骨には
カルシウム



血液の材料
鉄



一番大切なことは
好き嫌いをなく、何でも食べることです！
そうすると、必要な栄養がとれますよ



食にまつわる秋の行事

★十五夜…今年は9月13日が十五夜です。一年で一番満月が
きれいに見え、月見団子を作り、里芋やススキをお供
えします。給食では、じゃがいものお餅を使ったずん
だだんご、里芋入りのいものこ汁を提供します。



食欲の秋 秋の味覚を味わおう！

秋は、たくさんの食べものが収穫され、旬の時期を迎えます。
給食にも登場する秋の味覚を紹介します。

きのこ さつまいも さといも
ぶどう なし さんま



9月の学校給食で使用する 食材の主な産地

品目	産地
・小松菜	(群馬県)
・さといも	(宮城県)
・なす	(宮城県)
・なし	(山形県)