

スクールランチだより



令和3年度 No.5 (9月)

名古屋市教育委員会

栄養バランスの良い食事をとっていますか？

私たちは、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることで、体に必要な栄養素を得ています。私たちの体は食べ物に含まれている栄養素からつくられ、動いています。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事では、いろいろな食品をとるように心がけましょう。



インスタント食品のとり過ぎや外食の機会が多いと、野菜が不足したり、脂質をとりすぎたりするなど、栄養バランスが偏ってしまうので、気を付けましょう。

6つのグループの食品をそろえましょう。

毎日の食事の栄養バランスを整えるために、下の表を参考にして、6つのグループの食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	カルシウムが多い食べ物	カロテンが多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物

「こんなおかずがあったらいいな」

スクールランチ賞

16日(木) Bメニュー

「手羽先風甘だれチキン丼」

滝ノ水中学校の生徒の応募献立です。

キャベツのソテーの上に、手羽先風に甘辛く味付けしたとり肉のから揚げをのせた丼です。

Dメニューには、手羽先風甘だれチキンが出ます。



9月のメニューから

☆スクールランチ特別メニュー

10日(金)「姉妹友好都市(シドニー市)の日」

バーベキューやりんごが入ったカレーなど、オーストラリアの料理をアレンジしたメニューが出ます。

☆新献立

6日(月)A・C・Dメニュー

うま塩いため

9日(木)Bメニュー

といまヨレモン丼

9日(木)Dメニュー

といまヨレモンソテー

☆新デザート

3日(金)A・B・C・Dメニュー

オムレットケーキ



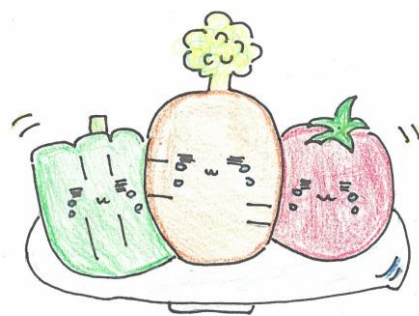
お楽しみに!

※のイラストは、スクールランチイメージキャラクターです。

ランチ9月予定

マークシート予約締切日

7月19日(月)



***入金の不足やマークシートのマーク漏れなど、
不備のないように気をつけましょう。**

《スクールランチのない日》

3年生 修学旅行(事前指導日、家庭学習日含)

・・・13日(月)～17日(金)

2年生 校外学習 ・・・24日(金)

★ルーム使用日

1-3・4組・・・2日(木)

1-5・6組、10・11組・・・3日(金)～7日(火)

3-3・4組・・・8日(水)～10日(金)

2-3・4組・・・13日(月)～15日(水)

2-5・1組・・・16日(木)～21日(火)

3-5・1組・・・22日(水)、24日(金)、27日(月)

3-2・3組・・・28日(火)～30日(木)



<注意>

ランチの手続き(マークシート予約、カード入金)は、月～金(ランチのある日)です。コミュニティルーム前の金庫に各自で**朝登校後すぐ**に入れに来てください。

※業者の方の手続きが午前中です。また、予約のミスを防ぐためにも、余裕をもって金庫に入れましょう。

また、金庫内でお金が落ちないように、封筒をテープ又はクリップで止めて出すようにしてください。**お釣りのないようお願いします。**