

きゅう しょく

給食だより

9月
神の倉小学校

なが ながやす お がつ き はし おも て
長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。たくさん思い出をつくることができましたで
しょうか。9月は夏の疲れが出やすい季節です。まだまだ暑い日が続きますが、はやねはやお
して朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。

【おしらせ】

9月4日(月)は、Bタイム4時間授業で、給食はありません。

🍎 🍓 🍌 🍇 🍓 🍌 🍇 🍓 🍌 🍇 🍓 🍌 🍇 🍓 🍌 🍇
今月の献立から

とくべつこんだて し まいゆうこう と し ひ
【特別献立】 ☆姉妹友好都市の日（シドニー市）・・・22日（金）

プレーンロールパン・牛乳・肉と野菜のバーベキュー風味
マカロニスープ・グレープゼリー



な ご や し と オーストラリアのシドニー市は、1980年9月16日に姉妹都市として仲良
くしようという約束をしました。これを記念した献立です。

しんこんだて
【新献立】 ☆イタリアンスパゲティ・・・・・・・・・・21日（木）

イタリアンスパゲティは、しょうわ ねんごう な ご や きつさてん し た
いているトマトケチャップを使用したスパゲティです。

ち さん ち しょう た さん ひ
【地産地消】「みんなで食べる！なごや産」の日・・・21日（木）

「ごはん」は、みなとく なかがわくさん こめ
「ごはん」は、港区・中川区産の米『あいちのかおり』を使用します。

「ゆばのコンソメスープ」には、なかがわくさん
「ゆばのコンソメスープ」には、中川区産の『みつば』を使用します。



こんだて な ご や あいち た もの し
【ふるさと献立】 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

☆13日（水）とうがん汁

あいちけん とくさんぶつ つか
愛知県の特産物のとうがんを使っています。

☆15日（金）えびフライ

な ご や し た た もの
名古屋で親しまれている食べ物です。

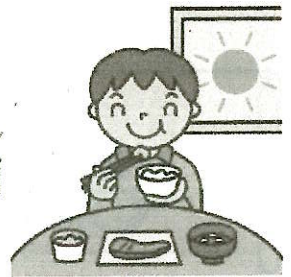


☆26日（火）台湾ラーメンスープ

な ご や たいわん こんだて
名古屋めしの台湾ラーメンをアレンジした献立です。

あさ 朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんは眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。栄養バランスのよい朝ごはんを、毎日決まった時間に食べて、1日を元気に過ごしましょう。



あさ 朝ごはんの働き

脳のエネルギーを補う

寝ている間に
なくなったエネルギーを脳に送ることで、しっかり勉強ができます。



体温を上げる

寝ている間に
下がった体温が上がり、元気に体を動かすことができます。



スッキリ快便

食べ物を消化するため
に胃腸が動くので、排便がしやすくなります。



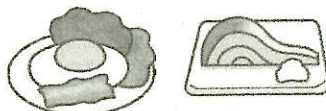
あさ 〇どんな朝ごはんが いいのかな？

主食、主菜、副菜、汁物や飲み物、牛乳や乳製品がそろっていると栄養バランスが良くなり、とてもよい朝ごはんになります。自分の朝食を振り返り、足りない物を1品ずつ増やすようにしましょう。

副菜（野菜・果物など）



主菜（肉・魚・卵など）



牛乳や乳製品



主食（ごはん・パンなど）



汁物や飲み物（みそ汁・スープなど）



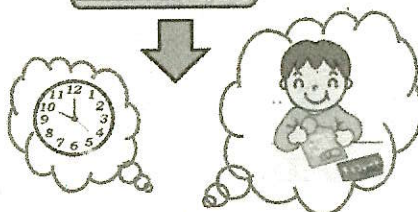
あさ 〇朝ごはんをきちんと食べるために、生活リズムを見直しましょう。

食べる時間がない人は…



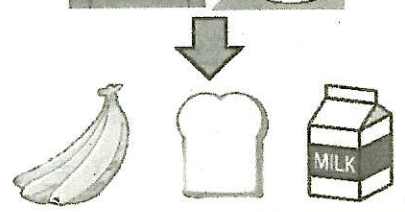
20～30分早く起きるようにしましょう。

食欲がない人は…



前日の夜食の内容や食べる時間に気を付けましょう。

準備されていない人は…



何か手早く食べられるものを自分で準備して、食べるようにしましょう。