

＊給食だより＊ 9月号

山田小学校

2学期がスタートしました。長かった夏休み中の生活リズムの乱れから、食欲がなくなりがちです。一日3食しっかりと食べて、規則正しい生活を送り、生活リズムを整えましょう。



今月の献立から

【特別献立】姉妹友好都市の白(シドニー市)…21日(木)

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



献立表では、このイラストが自印です。

名古屋市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する約束をしました。

【新しい献立】「イタリアンスパゲティ」…12日(火)

イタリアンスパゲティは、昭和30年頃から名古屋の喫茶店のメニューとして親しまれているトマトケチャップを使用したスパゲティです。



【ふるさと献立】～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

14日(木)…「えびフライ」名古屋で親しまれている料理です。

15日(金)…「とうがん汁」愛知県の特産物であるとうがんを使用しています。

22日(金)…「台湾ラーメンスープ」名古屋めしの台湾ラーメンを汁ものにアレンジした献立です。



【「みんなで食べる! なごや産」の日】…12日(火)

ごはんは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」、ゆばのコンソメスープには、中川区でとれたみつばを使用します。



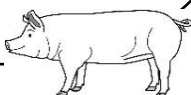
献立表では、このイラストが自印です。

《肉や魚について知ろう》

肉や魚には、おもに体をつくるもとになる『たんぱく質』が多く含まれていますが、種類によって含まれる栄養素に違いもあります。いろいろな肉と魚を偏りなく食べましょう。

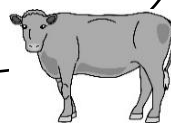
豚肉

ビタミンB群が多く、
疲労回復に役立ちます。



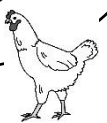
牛肉

鉄分が他の肉よりも多く、
貧血予防になります。



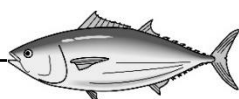
鶏肉

コラーゲンが多く、肌
の調子を整えます。



まぐろなどの青魚

魚の脂にはEPAやDHAが入っていて、
血液がサラサラになります。



ちりめんじゃこなどの小魚

骨まで食べられる小魚は、カルシウム・
ミネラルがたっぷりとれます。

