

9月給食だより

令和7年度9月
安中市松井田学校給食センター

☎027-393-1611

新学期が始まりました。長い休みの後で、体や心に不調を感じる人もいるのではないのでしょうか。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

生活リズムを整えるために……

夜は早めに寝る 朝起きたときに 朝ごはんを 日光を浴びる よくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆ 体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

食べてほしい日本伝統の食材



～まごわ(は) やさしい～

「まごわ(は) やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本でも昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてみてください。

まめ(豆類)



豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。

ごま(種実類)



無機質(ミネラル)や体によいあぶら、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。

わ(は)かめ (海そう類)



カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物せんいが豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。

毎日の給食を
しようかしています
レシピもあるよ

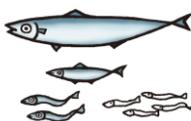


やさい (野菜類)



ビタミン、無機質(ミネラル)、食物せんいなど栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよりよいです。

さかな (魚類、小魚類)



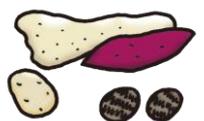
カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によいあぶらが多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。

しいたけ (きのこ類)



しいたけを含むきのこ類は食物せんいが多く、免疫力も高めてくれます。干したのものにはうま味やビタミンDが豊富です。

いも (いも類)



でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物せんいも多いです。やまいもやさしいものヌルヌルも健康成分です。