

きゅうしょくだより 9月

に がつき はじ 1しゅうかん なつやす がっこうせいかつ き か
二学期が始まり、1週間たちますが、夏休みモードから、学校生活モードへの切り替えができてきましたか？

まだまだ残暑が予想されます。9月は、夏バテ予防になるような献立、郡山市姉妹都市のウイ
ーンの料理、お彼岸の料理、いわきで人気があるツナごはんや、インド料理など、いろいろな料理
を取り入れてあります。しっかり食べて夏の疲れを回復させ、丈夫な体をつくりましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

ただ しょくじ しかた み
正しい食事の仕方を身につけよう
やさい し
野菜について知ろう

●生活のリズムを整えるためには●

のう からだ めざまめ たいよう ひかり い
脳や体が目覚めるためには、太陽の光をあびるとよいとされています。

あさお ひら たいよう ひかり のう ちょうしょく た げんき
朝起きたらカーテンなどを開き、太陽の光をあび脳をリセットさせ、朝食を食べると、元氣

な1日を過ごすことができます。

しばみやしょうがっこう あさ けっか
柴宮小学校の朝ごはんの結果です。(6月22日調査)

あさ せしゅりつ
○朝ごはん摂取率 96.3%

ちょうしょく やさい た
○朝食で野菜を食べている人 45.8%

ちょうしょく しる
○朝食で汁ものを食べている 42.8%



あさ た こた かくにんひょう
朝ごはんを食べたと答えた人でも、確認票をみると、「ごはん」だけ、という人もいまし
た。野菜を食べている人は半分以下でした。朝ごはんをしっかり食べていると、元氣な1日のスタ
ートをすごせますが、あさ た げんき
朝ごはんを食べないと、イライラして、落ち着きや集中力もなくなり、
こころ からだ げんき えいよう あさ た
心も体も元氣がなくなってしまうようです。栄養バランスのとれた朝ごはんをしっかり食べて
がっこう
から学校へくるとよいですね。

やさい 野菜のことをもっと知ろう!

やさい からだ ちょうし ととの わたし けんこう まも たいせつ
野菜はおもに体の調子を整えるもとになり、私たちの健康を守るうえでとても大切なはたら
きをする食べ物です。8月31日は、語呂合わせで「やさい(8.31)」の日です。今年は日曜日です
ね。給食でも野菜を減らす人もいますが、ぜひ食べてほしいと思います。野菜には、体に必要な
えいよう しょうもつせんい やさい ひと
栄養(ビタミン、ミネラル、食物繊維など)、がたっぷりです。野菜のよいところをおうちのひと
いっしょ かくにん た
一緒に確認して食べてみましょう。

野菜のよさ①

季節それぞれの味を楽しめる

旬のやさいをとりいれることで季節のうつりかわりを感じることができます。

春

夏

秋

冬



キャベツ



たけのこ



菜の花



トマト



えだまめ



なす



にんじん



れんこん



大根



ほうれん草



はくさい

C

野菜のよさ②

健康づくりに役立つ

緑黄色野菜 (カロテンを多く含む)

その他の野菜



かぼちゃ

にんじん



だいこん



レタス



きゅうり



さやいんげん



ピーマン



アスパラガス



トマト



ねぎ



たまねぎ



はくさい

野菜は、濃い色の野菜とうすい色の野菜に分かれています。色が濃い野菜はカロテンが多く、色が薄い野菜は、ビタミン C が多いです。1日にとってほしい野菜の量は300g～350g。です。1回の食事で100gの野菜を目標に食べてみましょう。

野菜のよさ③

地域の食文化に密接に関わっている



おしらばた
大長なす
(北九州)

かち
質茂なす
(京都府)

あか
赤なす(手前)
(熊本県)

その地域の気候や風土に合わせて改良され、作り続けられてきた「伝統野菜」がたくさんあります。同じ「なす」でもこんなに違いがあるんです。



こおりやまし 郡山市にも、「ブランド野菜」があり、ねぎ、人参、なす、枝豆など名前がついている野菜があります。調べてみよう！

ござんにんじん
御前人参

グリーンズweet (枝豆)

あこや姫 (かぶ)

まんきち
万吉どん (玉ねぎ)

さすけ
佐助なす



このなかから、9月は佐助ナスを味噌汁に使います。どんな味が楽しみです。とってもおいしいですよ。

「さすけねえ・・・」とはどんな意味かな？
分かる人はいますか？調べてみてくださいね。
こんなときにつかうよ・・・
「転んで、けがしたけど、さすけねえ」

