



2学期が始まりました。夏の暑さや運動会・体育祭の練習などで子どもたちの体は疲れやすくなっています。規則正しい生活や栄養バランスの良い食事で体調を整え、体力をつけて、2学期を元気にスタートできるようにご家庭のご協力をお願いします。

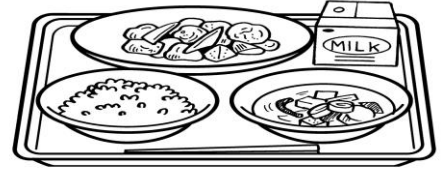
基本の献立を大★解★剖

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。

主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、栄養バランスの良い献立を考える基本となります。

ぜひ、普段の食事から主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べる習慣をつけてください。

給食は主食・主菜・副菜・汁物がそろっています！

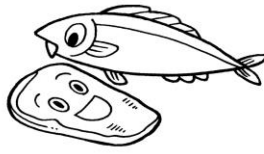


主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物

(飲み物)



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

★我が家の自慢料理を紹介します★

江利北小 学校

2 年

(組

(5/りかな)

主役は ぼく

児童・生徒名

増山 陽南

野菜がおいしく食べられる料理ですね。



料理名 やさいのソリドレカレー	作り方 ✨ カレー粉がなくて、まじがねいおいすです♡
材料名 人参 玉ねぎ セロリ きのこ (家の残れい なせOK!) カレー粉(2匙) めんつゆ(少量) 牛き肉(70g)(香がいい)	① やさいを全てみじん切りにする(とろろはか) ② 油でいためます (やさいはみじん切りに、牛き肉を包む) ③ カレー粉を入れて、水を入れてとろろせいで、かつりいため合わせます(めんつゆを少しいれ、コクがでます) ④ 水分をとばして、できあがり!!!

令和元年度 学校給食献立年間計画 (2学期)

月	給食目標	季節の食材		味めぐり		セレクト給食 リクエスト給食	わが家の 自慢料理
		行事食	旬の食材(地産地消)	日本の 郷土料理	世界の料理		
9	栄養のバランス きのこの栄養	お月見メニュー 国体メニュー	里芋・小松菜・トマト・ きゅうり・ねぎ・なす・ パプリカ			随時	随時
10	食事と運動 いもの栄養	目の愛護デーメニュー ハロウィンメニュー 国体メニュー	さつまいも・小松菜・ きゅうり・ごぼう	埼玉県		随時	随時
11	給食と地産地消 海藻の栄養	カミカミメニュー 国体メニュー	白菜・大根・ねぎ・レタス・ 小松菜・ごぼう さつまいも	茨城県 結城市		随時	随時
12	冬の食生活 果物の栄養	冬至メニュー クリスマスメニュー 国体メニュー	白菜・ねぎ・れんこん・ ほうれん草・大根 キャベツ・ごぼう さつまいも	山形県		ケーキの セレクト	随時