



給食だより 8・9月

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。長い休みは生活リズムが崩れやすく、学校がはじまっても体が馴染めずに体調を悪くしがちです。体力が落ちないように、睡眠と食事をきちんととりましょう。

〇8月31日は「野菜の日」

語呂合わせから毎年8月31日は野菜の日とされているので、31日の給食の献立も野菜を多く使ったものになっています。「健康のために野菜を食べよう」と言われますが、なぜ野菜を食べると健康なのでしょう？



① 体に必要な栄養素がたくさん含まれているから

体を健康に保つために必要不可欠な、ビタミン類や食物繊維などのミネラルが多く含まれている食材は圧倒的に野菜が多いため、野菜を食べるとは体が健康であることに直結します。



② 噛む力・食べる力を維持するため

忙しい現代人は柔らかいものを食べがちで噛むことを意識しない人が多くなりつつあります。よく噛むことで脳の働きや歯の健康を維持することにつながります。野菜は噛みごたえのあるものも多く、よく噛んで小さくしないと飲み込み辛いものもあるため、自然と噛む回数が増える食材の1つです。噛む力が食べる力と直結するため、野菜は健康であるために必要な食材となります。

〇1年生の作った献立が9月に登場！

1学期に1年生の家庭科の時間に食育の授業を行い、バランスの良い食事について理解を深めてもらうため、班活動で献立を立ててもらいました。どの班も頑張ってくれていましたが、今回はその中でA組・B組からそれぞれ1献立を給食に再現してみました。



9月8日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・タンドリーチキン
- ・ほうれん草のごま和え
- ・にんじんとしめじのさっぱり炒め
- ・大根とわかめのスープ

9月29日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ハモの天ぷら・すだち果汁
- ・ほうれん草とにんじんのおひたし
- ・れんこんとひき肉のきんぴら
- ・きのこのポン酢炒め
- ・韓国風わかめスープ

主菜をタンドリーチキンにしている班が多く、その中でも徳島の食材が多く使える献立を選びました。また、全国でトップクラスの漁獲量を誇る徳島のハモを使った天ぷらの他にも、にんじんやれんこん、わかめ等の徳島を代表する食材が多く使われています。