



給食だより



令和7年度9月
里学校給食センター

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早寝、早起きをして、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

今月の給食目標

- ・正しく配膳をしよう。
- ・季節の食べ物について知ろう。



野菜のことをもっと知ろう!

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上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)」の日でした。野菜のよいところをおうちの人と一緒に確認してみるのもいいですね。

野菜のよさ①

季節それぞれの味を楽しめる

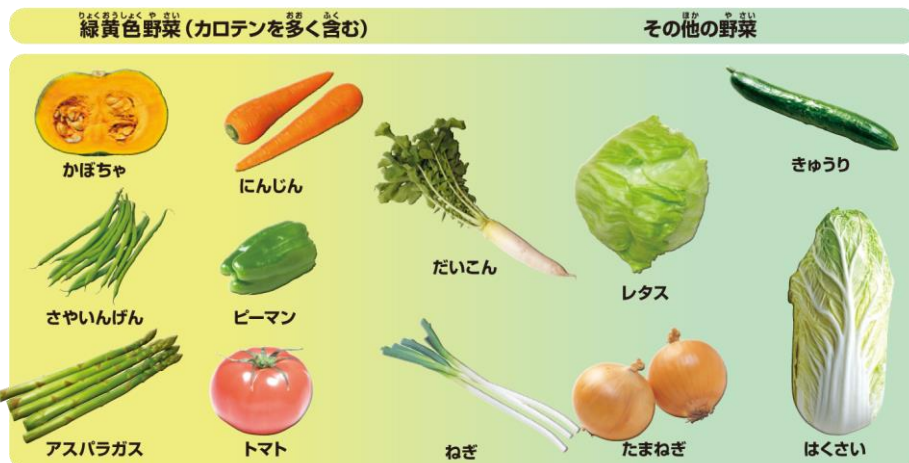
旬の野菜を食卓に取り入れることで、四季の移り変わりを感じることができます。



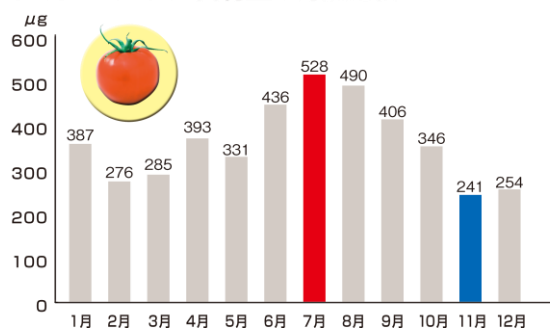
野菜のよさ②

健康づくりに役立つ

野菜にはビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいが多く含まれています。とくにカロテン(ビタミンA)を多く含む野菜は「緑黄色野菜」といいます。



トマトのカロテン含有量の月別比較



辻村卓 他
出回り期が長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の
連年成分変化 [1] ビタミン, 71巻2号, 1997.

旬の野菜はとくに栄養が豊富!
データを見れば一目瞭然です。



世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。



給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的にとり入れています。

