

月<Monday>  7<ビタミン> 小学校家庭科で学習するビタミンは五大栄養素の1つです。炭水化物や脂質がエネルギーになる手助けをする、体の調子を整えるはたらきをします。ビタミンはおよそ13種類ありますが、体の中でつくれないものが多く、様々な食べ物からとる必要があります。ビタミンは特に野菜やきのこ、果物に多く含まれています。積極的に摂っていきましょう。 14<スポーツと食事> 魚・肉・卵・豆類などのたんぱく質は、筋肉や体を作る働きをします。しかし、おかずばかりを食べて、ご飯をあまり食べないとどうなるでしょうか。筋肉や体を作るためのたんぱく質はエネルギーとして使われてしまい、体を作るのに必要な栄養素が不足することになります。ご飯を中心に、おかず、乳製品、野菜や果物を食べるように心がけましょう。 28<減塩・適塩の日給食> 今日は減塩・適塩の日給食です。塩味というと、塩の他にしょうゆやみそなどの調味料を思いますが、料理によく使われるコンソメや粉末のだしにも食塩が使われています。粉末のだしを使った時は、塩やしょうゆを入れ過ぎないようにすることも減塩につながります。だしとうまみをうまく活かして、減塩につなげましょう。	火<Tuesday> 1<学習ふり返り給食 復興・防災の日給食> 9月1日は防災の日です。日頃から災害に対するそなえをしておきましょう。乾物や水煮、災害時不足しがちなビタミン補給のための果物缶詰といった非常食の準備、水の保管場所を家族と確認するなど、防災の日を機会に、改めて防災意識を高めましょう。 8<地産地消> 地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費することです。給食では紫波町でとれる野菜や果物などを、収穫する時期にあわせて積極的に取り入れています。今日の給食は、米、しいたけ、たまねぎ、にんじんが紫波町産の作物です。紫波町にある8つの産直では、各地区でとれる旬の食材が並んでいますよ。 15<紫波第二中希望献立> 今日は紫波第二中学校のみなさんが考えてくれた希望献立です。学校で人気のメニューを取りまとめ、それをもとに栄養バランスを考えた献立をつくってくれました。6つの基礎食品群がそろっていて、栄養バランスのよい献立ができあがりましたね。今日のようないきいきとした給食が、みなさんで味わっていただきますよ。 給食に登場する紫波町産の旬の食材を見つけてみよう!! □にんじん □きゅうり □もちしずか □米 □町産みそ      □ぶどう □たまねぎ □かぼちゃ □切干大根 □大豆      □りんご □パプリカ □しいたけ    
--	--