



2学期がはじまり、3週間がたちました。朝晩はずいぶんずしくなり、カゼをひきやすい季節になってきました。食事、睡眠をしっかりとして体調をととのえましょう。

『ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い』のこんだて

9月の学校給食は、「まごは(わ)やさしい」をテーマに献立をつくりました。
健康に過ごすために、すすんで食べたい食べものの頭文字をならべた言葉です。

えだまめは、
せいちょうすると
だいずになるよ！

① ま まめ		まめ類代表の大豆は、「畑のお肉」とよばれるくらい栄養たっぷりです。 「とうふ」や、「なっとう」など、大豆はいろいろなかたちに変身します。	
② ご ごま		ごまやナッツは、老化をふせぎます。 すりつぶしたり、こまかく切ると栄養が体に入りやすくなります。	ごまとナッツは 種実類(しゅじつるい) というなまです
③ は (わ) わかめ		わかめなどの海そう類は、食物繊維やミネラルが豊富です。 酢のものや、みそ汁にちょっとたしてみるといいですね。	
④ や やさい		野菜には、のどや鼻の中をつよくするはたらきのあるビタミンが入っています	カゼをひきにくくなるよ！
⑤ さ さかな		魚には、血液の中のコレステロールをへらし、サラサラにするはたらきがあります。	
⑥ し しいたけ		きのこ類は、カロリーが低くヘルシーな食べものです。食物繊維たっぷりです。	
⑦ い いも		いも類には、食物繊維やビタミンCが多くふくまれています。 これからの季節、さつまいもがとってもおいしいですね！	

からだの成長や、健康のために大切なことは、いろいろな食べものをバランス良く食べることです。

9月17日(水)のこんだて

ごもくまめ
①まめ(だいず)
④やさしい(にんじん ごぼう)

うめごはん
②ごま
⑤さかな(じゃこ)



さけのきのこバターしょうゆ
⑤さかな(さけ)
⑥しいたけ しめじ えのきたけ

みそしる
①まめ(あぶらあげ みそ)
③わかめ
④やさしい(キャベツ ねぎ)
⑦じゃがいも

