



給食だより



令和元年 9月 2日
高岡市立国吉中学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏の間、少し静かになっていた学校にも再びにぎやかな声があふれています。9月は暑い夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕の3食をしっかりと、生活リズムを整えて、元気に登校できるようにしましょう。



おじいちゃん、おばあちゃんの知恵、 伝統食材を取り入れよう

敬老の日(9月16日)

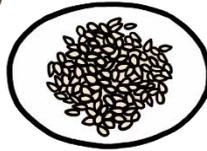
ま



(豆・豆製品)

豆だけでなく、豆腐や納豆等の加工品も合わせてとりましょう。

ご



(種実類)

ミネラルや体によい油、ビタミンE等が豊富です。

はわ



(海藻類)

食物繊維やミネラル(特にカルシウム)が豊富です。

「まごは(わ)やさしい」
この合言葉を忘れずに食事をすれば、バランスのよい食事ができるよ。



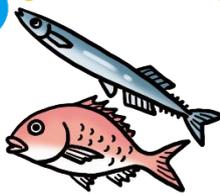
や



(野菜類)

ビタミン・ミネラル、食物繊維が豊富です。旬のものを意識して食べましょう。

さ



(魚・小魚類)

体をつくるたんぱく質を多く含みます。骨ごと食べられる小魚には、カルシウムが豊富です。

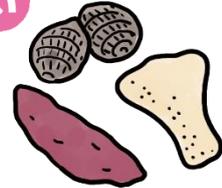
し



(きのこ類)

きのこ類は食物繊維が多く、免疫力を高めてくれます。

い



(いも類)

炭水化物やビタミンC、食物繊維が多いです。



お月見



秋は月がとてもきれいで、お月見をするのに一番よい季節です。

「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」とも言われています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。きれいなお月さまを見てみてくださいね。



秋の味覚「さんま」を味わおう!

秋は、脂ののったさんまがおいしい季節です。

さんまの脂には、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。旬の時期においしくいただきましょう。

☆おいしいさんまの見分け方

- ・体が丸々太って大きい
- ・ピンと張りがある
- ・口先が黄色くなっている
- ・ウロコがはがれていない