

みんなに食べてほしい日本伝統の食材

～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、日本で昔から食べられてきた食品の文字を並べたものです。不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいです。

| | | |
|----------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|
| <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。</p> | <p>ミネラルや体によい油、ビタミンEなどが豊富です。</p> | <p>カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富です。</p> |
| <p>ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養が豊富。旬のものを食べるといいですね。</p> | <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚や青魚も進んで食べましょう。</p> | <p>食物繊維が多く、免疫力を高めてくれます。</p> |
| <p>炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。</p> | | |

お知らせ

新型コロナウイルスの感染症拡大で国産農林水産物の需要が低下しているため、支援の一環として学校給食で国産牛を使った献立を9月に2回、提供します。

1回目 9月 3日(金) ビーフカレーライス
2回目 9月 13日(月) チンジャオロース丼

◎国産牛に係る費用は国が負担します。

※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前までに担任へご連絡ください。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。

令和3年9月1日
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士

給食だより <<9月号>>

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休みに生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

生活リズムをととのえるために

起きたら
朝日を浴びる

朝・昼・夕の
規則正しい食事

日中は、
明るい所で
体を動かす

夜は早めに
ふとんに入り
しっかり寝る

お月見をしませんか?

お月見は、昔の暦の8月15日に秋の美しい月を観賞する行事で「十五夜」とも呼ばれています。

お月見の日には、お団子やススキ、里芋をお供えして秋の収穫を感謝します。

2021年のお月見(十五夜)は、9月21日です! 美しい月を見上げて見ましょう。



給食では、9月21日(火)に、
月見団子が登場します。おたのしみに。

