

# 9月 給食だより

沼田市沼田給食センター  
TEL 23-1672

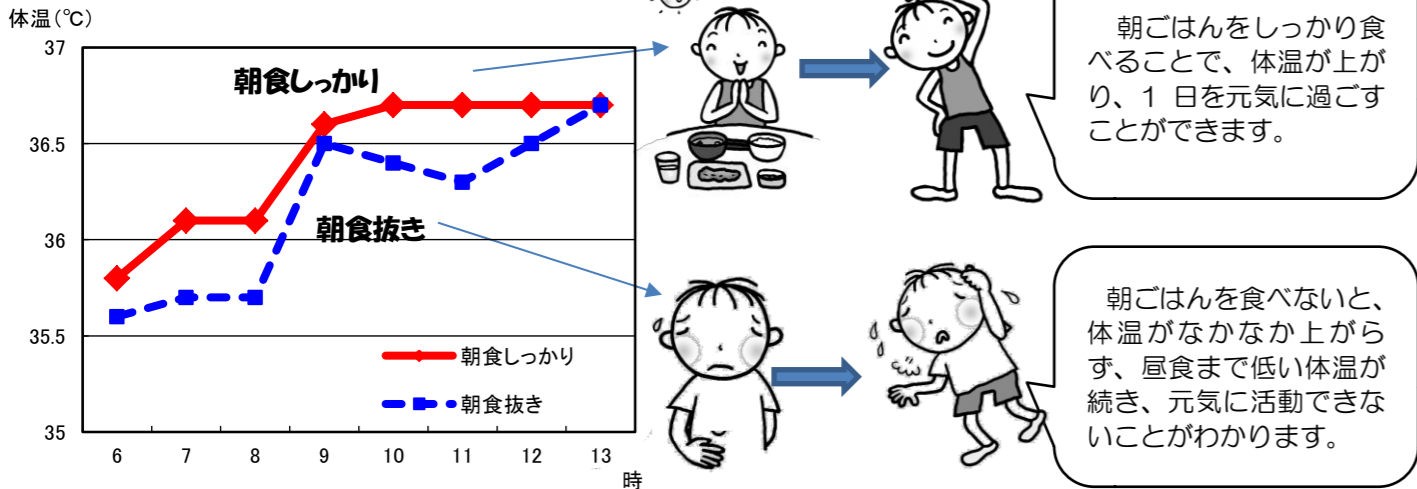
長かった夏休みが終わり2学期が始まりました。朝晩は涼しくなり、虫の声も響き、秋の気配を感じるこの頃です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり食べて体調を整えましょう！

## 9月の目標

### 朝ごはんの大切さを知ろう

#### 朝ごはんを食べて、生活リズムをととのえよう！

1日を元気に過ごすためのポイントは、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることで、生活リズムがととのいます。



#### 主食・主菜・副菜をそろえて、3つのめざましスイッチを入れよう！

<p><b>主食</b></p> <p>エネルギーのもとになる黄色の仲間の食べもの。 《ごはん・パン・麺など》</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>体をつくるもとになる赤の仲間の食べもの。 《肉・魚・卵・大豆のおかず》</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>体の調子をととのえてくれる緑の仲間の食べもの。 《野菜やきのこをつかったおかずや汁ものなど》</p>
<p>脳のめざましスイッチオン！</p> <p>エネルギーがしっかりと補充され、脳のスイッチを入れてくれるので、勉強や運動に集中することができます！</p>	<p>体のめざましスイッチオン！</p> <p>体のスイッチを入れ、上昇した体温をお昼までキープしてくれるので、しっかりと体を動かすことができます！</p>	<p>やる気スイッチオン！</p> <p>体内の不要なものを排泄してくれたり、体の調子をととのえてくれるビタミン類が補充されるので、心も体もスッキリし、やる気スイッチが入ります！</p>

#### よりよい1日をスタートするために・・・ ～朝ごはん野菜料理をプラスしよう！～

～副菜編～ 野菜がメインのおかずを1品足しましょう！

<p><b>初級編</b></p> <p>そのまま食べられる野菜をプラス！</p> <p>ミニトマト、きゅうり など</p>	<p><b>中級編</b></p> <p>生野菜をサラダに！ いろいろな種類の野菜を取り入れられると◎！ お好みのドレッシングで！</p>	<p><b>上級編</b></p> <p>野菜を加熱して量をたくさん食べましょう！ 野菜炒め おひたし・あえものなど</p>
--	---	--

～汁もの編～ いつものみそ汁にプラス！野菜たっぷりの工夫を紹介！

<p><b>初級編</b></p> <p>洗ってそのまま使える野菜をプラス！</p> <p>わかめ・豆腐 + もやし・ねぎ</p>	<p><b>中級編</b></p> <p>これからが旬！火が通りやすい野菜をプラス！</p> <p>わかめ・豆腐 + はくさい・だいこん にんじん・ほうれん草</p>	<p><b>上級編</b></p> <p>ほくほくのさつまいもを使ったみそ汁！</p> <p>さつまいも・ごぼう・ねぎ たまねぎ・はくさい ほうれん草・もやし など</p>
---	---	--



#### 家庭でできる食中毒予防

食中毒予防の基本は『手を洗うこと』です。石けんを使って、洗い残しがないように正しく手を洗いましょう。

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します。

#### 今年も、おいしいぶどうをありがとうございました。

9月15日(金)に、今年も、ぶどう組合の方々から、沼田市内の児童生徒に地元のおいしいぶどうを味わってほしいと無償で提供していただきました。

献立  
ごはん・牛乳・サバのみそ煮  
れんこんサラダ・豚汁・ぶどう