

9月

こんげつ もくひょう
今月の目標

えいよう かんが た
栄養のバランスを 考えて食べよう！



夏休みも終わりましたが、まだまだ夏の暑さが続いていますね。
夏休み中に、好きな食べ物ばかり食べるなど、かたよった食生活をしていませんか？

食生活がかたよると体調をくずしやすくなります。栄養のバランスを
考えて食生活を見直していきましょう！！

また、9月1日は「防災の日」です。災害時の食事について、考えるき

っかけとして、防災給食を実施します。



9月1日の給食で
提供します！



9年前の熊本地震をはじめ、いろいろな地域で集中豪雨に伴う土砂崩れや洪水などの大きな自然災害が起こりました。大きな災害が発生した場合、ライフライン復旧までに時間がかかることや災害支援物資が届かないことも想定されます。この機会に、災害時の食事について考えてみましょう。

きいろ あか みどり た もの
黄色・赤・緑の食べ物をバランスよく食べよう！！

それぞれのグループにはどんな食べ物が入っているのかな？



【黄色のグループ】

ごはん・パン・いも類・油・砂糖など
炭水化物や脂質を多く含む食べ物



【赤色のグループ】

魚・肉・卵・乳製品・豆類・海藻など
たんぱく質やカルシウムを多く含む食べ物



【緑色のグループ】

野菜・きのこ・くだものなど
ビタミンやミネラルを多く含む食べ物

この3色のグループから2つ以上、同じ数ずつくらいを食べると、栄養バランスのとれた食事になります。

給食は、成長期のお友達が元気で健康に過ごせるよう、献立を考えて調理しています。

献立表には、その日に使われている食べ物を3色のグループに分けて表示しています。どんな食べ物が入っているかチェックしてみてください。