

(家庭数で配付)

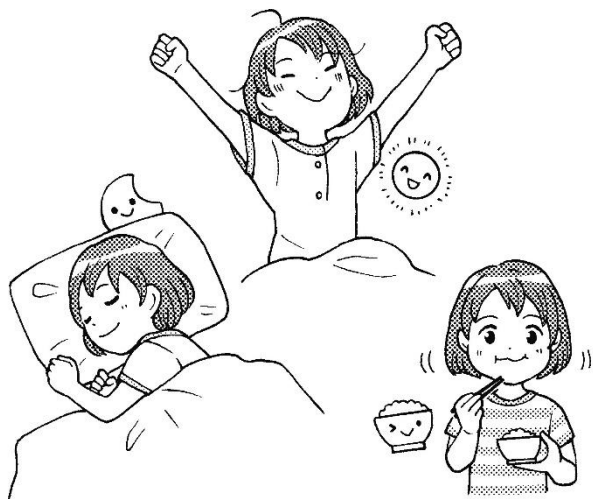


# 給食だより

令和4年 8月 29日  
千葉市立金沢小学校

しんがっき はじ 新学期が始まりました。なつやす たの す 夏休みは楽しく過ごせましたか。なつやす あ げんき す 夏休み明けも元気に過ごすためにはせいかつ 生活リズムをととのえることがたいせつ 大切です。はや お 早起きをしてあさ ひかり あ 朝の光を浴び、あさ た しっかりと朝ごはんを食べて、よる はや ね 夜は早めに寝るようこころ がけましょう。

## せいかつ 生活リズムをととのえよう

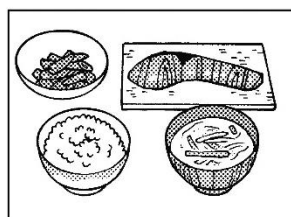


なつやす よ あさねぼう つづ 夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまったときは、はや お 早起きをしてあさ ひかり あ 朝の光を浴び、あさ た 朝ごはんを食べるようにします。あさ た 朝ごはんを食べるとのう からだ め ぎ ごぜんちゅう から元気に活動できます。よる はやね じゅうぶん すいみん 夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。よ 夜ふかしをするとはや お 早起きができずに、あさ た 朝ごはんを食べられなくなってしまいます。はやね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはんをしゅうかん 習慣づけて、せいかつ 生活リズムをととのえましょう。

## あさ バランスのよい朝ごはん

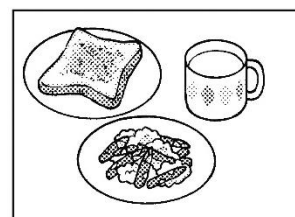
えいよう 栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、しゅじよく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜をそろえましょう。しゅじよく 主食は、ごはんやパン、うどんなどです。しゅさい さかな にく たまご 主菜は魚、肉、卵などをつか った料理で、ふくさい やさい 副菜は野菜やきのこなどをつか った料理です。しゅじよく 主食だけでなく、しゅさい ふくさい 主菜や副菜をく あ 組み合わせることがたいせつ 大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

# ぼうさい 防災

9月1日は防災の日です。災害はいつ起きるかわかりません。備蓄食品の量は、家族の人数×3日～1週間分が望ましいといわれています。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

## ..... びちくしょくひん えら かの 備蓄食品の選び方 .....

日ごろから栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。



■備蓄食品が炭水化物ばかりにならないように注意しましょう。

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、焼き鳥など肉類の缶詰は、たんぱく質をとることができ、長期保存もできるためおすすめです。

■災害時もビタミン、ミネラル、食物繊維をとれるような食品を常備しましょう。

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなど日持ちする野菜を、日ごろから多めに買い足しておきましょう。野菜ジュースや果物の缶詰、ドライフルーツなどもあったら良いです。

### 給食で主に使用している食材の産地(7月1日～7月7日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	大豆	千葉県	きゃべつ	群馬県
米	千葉県	じゃがいも	千葉県	だいこん	北海道
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	こまつな	千葉県	たまねぎ	兵庫県
		にんじん	千葉県	もやし	栃木県
		ズッキーニ	千葉県	ぶなしめじ	長野県
豚肉	千葉県	なす	千葉県	メロン	千葉県
鶏肉	千葉県	きゅうり	千葉県	スイカ	千葉市