

給食だより

2024年9月

厚沢部町
総合給食センター

←給食だより・おたよりをホームページ上でも、ご覧ください

厚沢部町 給食

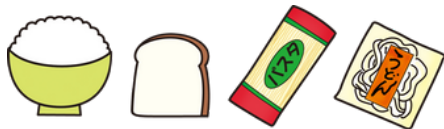
今月の給食目標

栄養バランスのとれた
食事をしよう。

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。体調を崩さないためには、食事から十分な栄養をとることが大切です。特に野菜は、健康な体を維持するためにかかすことの出来ないビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整える働きがあります。家庭でも野菜を食事に多く取り入れ、体調を崩さないように心がけましょう。

主食は1食1品まで！

主食は体を動かすエネルギー源になります！
ごはん・パン・めん・もちなどはカロリー・糖質が多いので、1食1品(1種類)までにしましょう。



副菜は1食1～2品とる！

副菜は野菜類・こんにゃく・海藻・きのこ類
でとることができ、体の調子を整えるビタミン・食物繊維が豊富にふくまれています！
おひたしや酢の物などの野菜料理を1食1～2品を目安にとりましょう。

主菜は1食1品か量が少ないときは2品まで

主菜はたんぱく質が多く含まれ体をつくるもとになり、
肉類・魚介類・卵・大豆製品でとることができます。

1食1品(1種類)か量が少ない場合は2品(2種類)までにしましょう。



牛乳・乳製品は1日1回

骨や歯をつくる牛乳・乳製品を
1日1回をとるように
しましょう。



果物は1日200g

不足しがちな果物は1日200gが目標です。



今月の厚沢部町の食材・・・すいか・メロン

すいかやメロンには、目やひふの健康を保ち、免疫機能の維持、
老化防止の作用がある栄養がふくまれています。また、体の中の塩分を体の外へ排出する働き
があり、高血圧の予防や改善に効果があります。

水分補給にも役立つため、まだまだ暑いこの時期の熱中症対策として家庭でもぜひ食べてもらいたい食材です。

