

2025年9月 給食だより

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。

今の時期は、厚沢部町の美味しい食材がたくさん収穫される時期です。給食でもたくさんの「地場産物」を提供します。お楽しみに！

給食目標
栄養バランスのとれた
食事をしよう

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！

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、体の調子を整える栄養が豊富にふまれています！好き嫌いせず食べましょう。



バランスの良い食事は



給食を参考に！

主菜は1食1～2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回はとるようにしましょう。

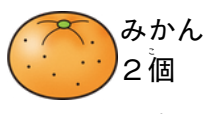


果物は1日200g

不足しがちな果物は1日200gが目標です。



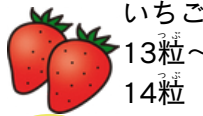
りんご
1個
(皮むき)



みかん
2個



バナナ
1.5本



いちご
13粒～
14粒

厚沢部町の
旬の食材を
食べよう！

厚沢部町
給食サイト
毎日更新中！



厚沢部まると！地元のめぐみありがとう給食

今年度より、「厚沢部まると！地元のめぐみにありがとう給食」と題して、厚沢部町で育てられた食材をふんだんに使った給食の提供を計画しています。

9月には、館小(9日)と厚沢部小(12日)で、町内の農家の方をお招きし、地元の農産物についてのお話を聞いたり、一緒に給食を食べたりする「食育授業・交流給食」の機会を設ける予定です。

当日は、厚沢部町でとれた野菜などをたっぷり使った特別献立が登場する予定で、子どもたちに地元の美味しさや、農家の方の思いにふれる機会となることを願っています。地域の豊かな食材を生かした給食を通して、子どもたちがふるさとに親しみや感謝の気持ちを持てるような取り組みを大切にしていきたいと考えています。