

9月給食だより

利晶学園小学校

令和7年 9月



残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節です。その反面、夏バテの影響がでて体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけてください。



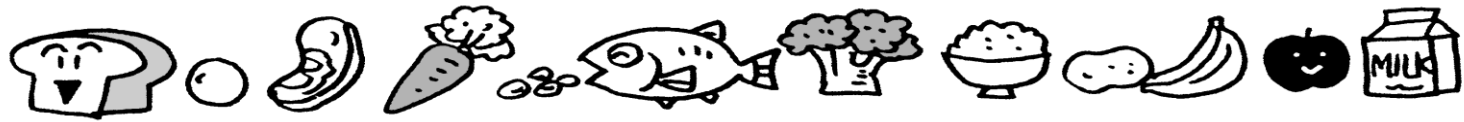
今月のメニュー ～けんちん汁～

けんちん汁は豆腐と根菜類を油で炒めてから煮込む日本の汁物料理です。

精進料理である「建長汁」が起源とされ、鎌倉の建長寺が発祥の地とされています。

給食では、にんじん だいこん ごぼう こんにゃく きざみあげ 豆腐が入ります。

たっぷりの野菜と豆腐から様々な栄養を摂取することができます。



● **なんでにんじんがいつも入ってるんですか？**

給食委員さんから素朴な疑問が寄せられました。
にんじんが苦手な人にとっては特に聞きたい質問では？

皆さんは、にんじんにはどんな栄養があると思いますか？
よく知られているのがカロテン。目が疲れやすい人やガン予防によいといわれています。
このほかにも、ビタミンCやカリウム、鉄などのミネラルを含みます。
貧血の改善、冷え性、疲労回復、体力増強に役立つとともに、便秘の改善にも役立ちます。色もきれいな上に、栄養も豊富。

● ついつい、給食に欠かせない食材となっています。

栄養がいっぱい！

