令和7年度

９月給食だより

今月の目標

食生活の見直しをしよう！

伊勢崎市学校給食センター

夏休みが終わって９月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。
子どもたちは、夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。早寝や早起きはもちろんのこと、一日三食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

朝ごはん、しっかり食べていますか？

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

バランスの良い朝ごはんのポイント

理想の朝ごはんを目指そう

- 主食 ▸ ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになる。
- 主菜 ▸ おかずの中心で、おもに体をつくるもとになる。
- 副菜 ▸ 足りない栄養素をおぎない、体の調子をととのえる。
- 汁物（飲み物） ▸ 足りない栄養素や水分をおぎなう。

規則正しい生活／元気な毎日

まだまだ暑い日が続きます。
水分補給も忘れずに！

今月の献立より

■世界の料理 ～インド～

インドには色々な豆料理があります。ダルカレーはインドの家庭料理を代表する豆料理で、「ダル」の語源である豆をたくさん使ったカレーです。ベジタリアンの多いインドでは、豆は肉に代わるたんぱく源としてとても重要な食材です。学校給食では、日本でも馴染みのある「大豆」、ごつごつした形の「ひよこ豆」、カメラのレンズのような平たい形の「レンズ豆」の三種類の豆を使ったダルカレーを提供します。

- 主食　ナン
- 主菜　ダルカレー
- 副菜　グリーンサラダ
- 飲み物　牛乳
- デザート　オレンジ