

 **いろいろな食品を バランスよくとりましょう**

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみまよう。

成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム** ...  **食塩** 控えめを心がけましょ

カルシウムを多く含む食品  **ビタミンD**は、サケ、イワシ、サンマといった魚類に多く含まれていて、不足すると骨が弱くなるだけでなく、高血圧の原因となり、心臓病や脳卒

牛乳・乳製品、干しえび、小松菜、ひき肉、切のり、大根、おだし(魚や、干しえびなど)、天日干し、煮干しの類に多く含まれます。

などの病気につながります。濃い味つけれると、素材の味を感じにくくなるため、ろからうす味に親しむことが大切です。


9月 献立表


今月の食育相談日
9月18日（金）

「食」に関する相談に栄養士が
ターにいらしていただくこと
良し、お気軽にご相談下さい

おもな食品名と体の中でのほう素含有率	
赤のなかま	緑のなかま

緑のなかま



■ 給食休みの学校・学年

【変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください】

1日(火) 大曲小4年
 2日(水) 大曲小6年・桜華小6年
 3日(木) 西小1年・桜華小6年
 宮野森小6年
 4日(金) 大曲小5年・西小3年
 桜華小6年・宮野森小6年
 7日(月) 二曲
 8日(火) 大曲小1・2年
 9日(水) 西小2年
 一・中2・3年・未来中3年
 10日(木) 東小6年・大塩小6年
 西小6年・南小6年・一中
 二・中2年・未来中2・3年
 11日(金) 東小6年・大曲小5年
 大塩小6年・西小6年
 南小6年・一中3年
 二・中2年・未来中2・3年
 14日(月) 西小5年
 17日(木) 大曲小
 18日(金) 大曲小・桜華小1年
 28日(月) 全中学校
 29日(火) 全中学校
 30日(水) 二中

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※**太字**の食品は、東松島市の地場産品です。
 ※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」が付いている日は、塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味を心がけましょう。



塩eco=減塩