

給食だより

令和4年度 9月号
名古屋市立豊岡小学校

なが なつやす お はや はやお お しょく た せいかつ
長かった夏休みが終わりました。早ね早起きをして、3食しっかり食べることで、生活
リズムを正しくし、毎日元気にすごしましょう。



9月の献立から



★新献立 かみかみ黒だizu

★特別献立 姉妹友好都市の日（シドニー市）22日（木）

プレーンロールパン・牛乳・ビーフソテー
ボイルドポテト・マカロニスープ・パインアップル



名古屋市は、1980年9月16日にオーストラリアのシドニー市と姉妹都市になりました。

★ふるさと献立～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

15日（木）えびフライ・・・名古屋（愛知）で親しまれている料理です。

★「みんなで食べる！なごや産」の日

21日（水）ごはんは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」を使っています。

ゆばのコンソメスープには、中川区でとれたみつばを使っています。

30日（金）ごはんは、港区・中川区でとれた米「あいちのかおり」を使っています。

ビーンズスープには、中川区でとれた水耕ねぎを使っています。

朝ごはんをしっかりと食べよう！

みなさんは、毎日、朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは、1日を元気にスタートさせる大切な食事です。朝ごはんを食べないと、体の調子をくずしてしまうことがあります。朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごしましょう。

* 朝ごはんを食べるとこんなにいいことがあります *

朝ごはんを食べると・・・

1 **脳が活発に動き出す**
寝ている間に失ったエネルギーの補給ができます。

2 **体が目覚める**
体温があがり、体が動かしやすくなります。

3 **すっきり快便**
食べ物を消化するために胃腸が動くので排便がしやすくなります。