



給食だより

令和 7 年 9 月 1 日
大田区立大森第八中学校
校長 大山 剛史
栄養職員 平松 秋生

生活リズムを ととのえよう!

夏休みの間に朝寝坊をしたり、夜ふかしをしたりして、生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか。下記のような悪循環を断ち切りましょう。



栄養バランスのとれた食事を取りましょう!

バランスよい献立を立てるポイント①➡②➡③

①主食を決める

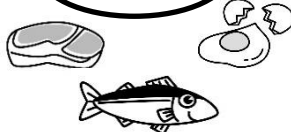
主食



米・パン・めんなど。炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

②主なおかずを決める

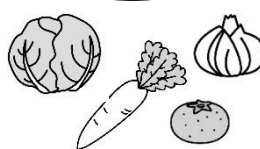
主菜



魚介・肉・大豆製品・卵など。たんぱく質を多く含み、骨、筋肉など体をつくるもとになります。

③足りない食品を補う
おかずや汁物を決める

副菜



野菜・果物など。ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえます。

汁物



水分補給のほか、足りない栄養素を補います。

今月の行事食等

- 2日(火) 北海道の料理：七穀ごはん・スープカレー・コーンと大豆のサラダ
- 12日(金) 名古屋の料理：台湾風まぜそば
- 18日(木) フランスの料理：グラタンフィノア(じゃがいものグラタン)・ジュリエヌスープ
- 24日(水) 韓国の料理：プルコギ丼・わかめスープ
- 26日(金) ハワイの料理：モチコチキン・ロングライススープ(春雨スープ)
- 30日(火) ぶどうの食べ比べ：巨峰・シャインマスカット