



令和2年 9月号
岩沼市立岩沼西小学校

〈 9月の給食目標 〉

規則正しい食事をしましょう

西小学校給食室、給湯配管水漏れ修繕工事に伴う、8月3日から9月4日までのお弁当持参期間の御協力、誠にありがとうございました。工事は順調に進んでおり、当初の予定通り、9月7日から給食再開となる予定です。

朝食を食べて、元気に1日をスタートさせよう!



体温が上がる
→ 免疫力アップ



体が目覚める
→ 便秘解消

脳の栄養補給
→ 集中力・成績アップ

朝食を食べると、こんなに良いことがあるよ!!

エネルギー補給
→ 1日の活動源

☆朝食 初心者コース☆

朝起きることができない人、朝ごはんを食べていない人は・・・

15分早起して



おにぎり、バナナ、ヨーグルトなど、1品でも食べることから、始めよう!!

☆朝食 中級者コース☆

朝食を食べるリズムになってきた人、食欲が出てきた人は・・・



おにぎり+みそ汁、パン+スープ、バナナ+牛乳など、「2品にレベルアップ!!」に挑戦。

☆朝食 上級者コース☆

朝食を毎日食べるリズムができた人、食欲がある人は・・・



主食(ごはん・パンなど)+主菜(卵・肉・魚など)+副菜(野菜)+汁物や果物を揃えて、「さらなる栄養バランスアップ!!」に挑戦。

放射能測定について

本校は、7月16日の給食について検査しました。

いずれもセシウム不検出でした。測定結果の詳細は、岩沼市のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。

9月の旬の食材

かぼちゃ りんご
きゅうり なす
さけ さんま



今月の岩沼産品

こめこパン
こめこめん
こまつな
きゅうり

