

# 9月給食だより



ぶどう

まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に。

## トンカツ

トンカツ  
定食は  
優れたもの



バランスよく食べて  
毎日元気

明治時代に日本生まれの洋食がいろいろと生まれました。その中の一つトンカツは、大人も子どもも大好きな料理です。トンカツの元の料理は「コートレット」というフランス料理といわれています。初めは牛肉をソテーにしたものでしたが、1899(明治32)年、東京・銀座の洋食店「煉瓦亭」が「豚肉のカツレツ」をメニューに載せ、豚肉を大量の油で揚げ、付け合わせを生のキャベツのせん切りにしたところ、とても人気になりました。その後、日本そば屋が「カツカレー」や「カツ丼」を出して大人気となっていきます。トンカツ定食は、食べやすく切り分けたトンカツ、せんきゃべつ、ご飯、みそ汁といった組み合わせが多いですが、これは1929(昭和4)年、東京・御徒町の洋食店「ボンザン」で提供されて評判になり、全国に広まったといわれています。この組み合わせは栄養的にみてもバランスがとれています。



## 食事には「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



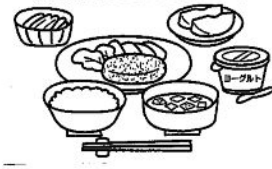
<b>まめ</b> 豆類・豆製品 (大豆、小豆、豆腐、納豆など)	<b>ごま</b> 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)	<b>わかめ</b> 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)
<b>やさい</b> 野菜類 (緑黄色野菜、淡色野菜)	<b>さかな</b> 魚介類 (魚、骨ごと食べる小魚、貝など)	<b>しいたけ</b> きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)
		<b>いも</b> いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)



食材は毎日厳しくチェックしています!



主食、主菜、副菜+果物・乳製品をそろえましょう。



1日3回規則正しく食事を  
する習慣をつけましょう。

