



ランチタイム 8・9月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会

夏休みは、楽しく過ごせましたか。長かった夏休みも終わり、2学期が始まりましたね。

8・9月は夏休みの疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしましょう。



～パンのお話～



今日は給食に出てくるパンについて紹介します。みなさんは、どんなパンが好きですか？

給食には
どんなパンが出るの？

パンには、どんな栄養があるの？



ワンローフパン、胚芽食パン、県産麦食パン、柏型パン、キャロットパン、ミルクねじりパン、黒糖ロールパンなど、味も形もいろいろ。

大人気の揚げパンは、コッペパンを油で揚げ、黄粉と砂糖をまぶして作っています。

パンは、体や脳のエネルギーになる食べ物です。体をつくる栄養素も入っています。

もし、給食でパンを残すと、エネルギー不足で、午後の授業に集中できなくなってしまうです。

給食では、午後にも元気に活動できるように、パンの量が決められています。



給食のパンは、ここがすごい！



安全！安心！おいしい！！
市販のパンより添加物が少なく、素材そのものの味が味わえます。

おかずに合う！
おかずと一緒に食べるので、甘すぎず、飽きない味になっています。

消化がよい！
そのまま食べても消化がよいように、しっかり焼き上げてあります。



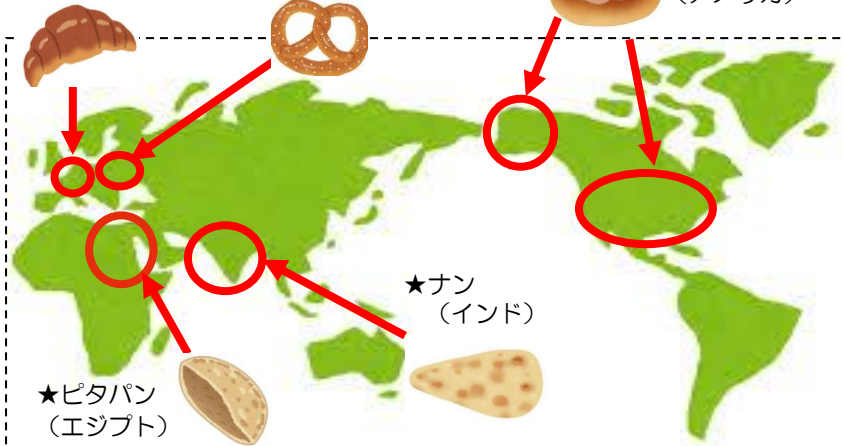
～世界のパン～

どの国のパンを知っていますか？

★クロワッサン
(フランス)

★プレッテル
(ドイツ)

★ベーグル
(アメリカ)



★ピタパン
(エジプト)

★ナン
(インド)

9月25日は中秋の名月です

1年の中で特に美しい月が見られるので、団子やススキ、里芋などを飾ってお月様を眺め、秋の収穫に感謝します。

今年もきれいな月が見られるといいですね。



「いつもの朝ごはん」に+ 1品！

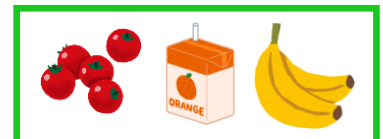
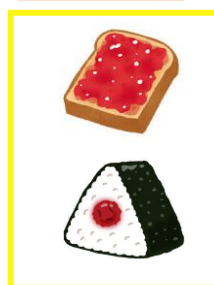
みなさんは、朝ごはんは何を食べていますか？
朝から元気に活動するためには、栄養のバランスがよい朝ごはんを食べることが大切です。

たくさん食べられないという人は、いつも食べている朝ごはんに、簡単な1品を追加してみましょう。栄養のバランスがぐっとよくなり、元気に一日がスタートできますよ。

いつもの
朝ごはん



かんたん
簡単な1品



栄養
バランスアップ