



# 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  
久留米市中央学校給食共同調理場

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～



今月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、黒糖食パン、キャロットパン、ミルクコッペパン、メロンパンなど、味も形もいろいろ。

季節に合わせてパインパンやぶどうパン、外国の料理に合わせてナンやフォカッチャなども出ます。

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、午後もしっかり活動できるように、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、素材そのものの味を味わえます。

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～

どこの国のパンを知っていますか？

★クロワッサン  
(フランス)

★プレツェル  
(ドイツ)

★ベーグル  
(アメリカ)

★ナン  
(インド)

★ピタパン  
(エジプト)

## 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見し、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