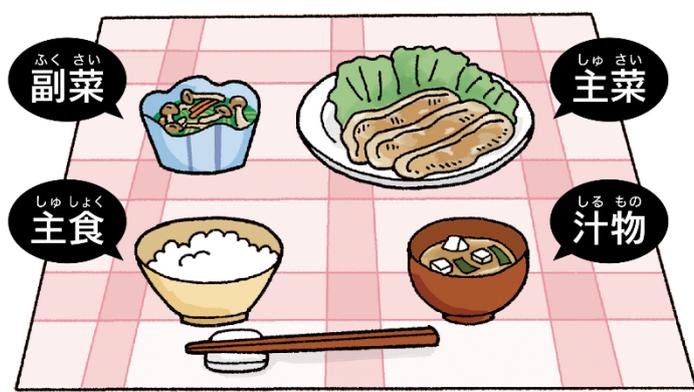




ご家庭でお子さんと一緒に読んでください！

# 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

## Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

## 乾物はすごい!!!

わたしたちは地味で自立たない存在……

**ではない!!**

常温保存！ 長期保存！

栄養豊富！

日常的に備蓄して損はなし！

だから かんぽうコーナー

気づいてくれ～ 買ってくれ～！

## 9月1日は防災の日

### もしもの時のために備蓄しよう

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

### 8・9月の給食で使用する 十日町市産の食べもの

米、きゅうり、オクラ、たまねぎ、ねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、大豆、ぜんまい、えのきたけ、なめこ、枝豆

たべものなぞなぞの答えは…

**まいたけ！**  
(降参する=参った)