



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



今月の給食目標

規則正しい生活をしよう

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

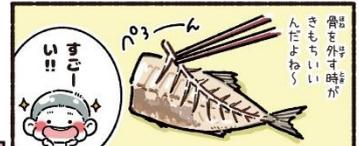
<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>むやみに調味料をつかわない</p>
-------------------	----------------------	-----------------------------	----------------------

骨取り名人



★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



●カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜、などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、こまなど。

●ビタミンDを多く含む食品

サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。



骨を上手に取って、魚をおいしく味わいましょう。



月	火	水	木	金																								
<p>○…珠州市指定の地元食材使用献立日 ◆…三崎中学校リクエスト給食 栄養表示:エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】 すべての献立に牛乳がつかます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。 当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。</p>				1日																								
<p>中学生の基礎平均値</p> <table border="1"> <tr><td>エ</td><td>785.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>29.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.2</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table>				エ	785.0	kcal	タ	29.0	g	脂	23.2	g	塩	2.5	g	<p>今月の平均値</p> <table border="1"> <tr><td>エ</td><td>723.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>34.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>15.9</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.0</td><td>g</td></tr> </table>	エ	723.0	kcal	タ	34.0	g	脂	15.9	g	塩	2.0	g
エ	785.0	kcal	タ	29.0	g																							
脂	23.2	g	塩	2.5	g																							
エ	723.0	kcal	タ	34.0	g																							
脂	15.9	g	塩	2.0	g																							
4日 みさき小のみ	5日 ○じゃがいもの日	6日 黒豆の日	7日	8日 災害給食の日																								
ご飯 豚肉のしょうが焼き ミニトマト もやしのみそ汁	ご飯 チキンナゲット じゃがいも汁炒め キャベツのスープ	黒豆ご飯 さつま揚げの生姜煮 マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	わかめご飯 ◆焼肉サラダ かぼちゃのみそ汁	ご飯 ★救給野菜の煮物 鶏野菜 オレンジ ふりかけ																								
エ 723.0 kcal タ 34.0 g 脂 15.9 g 塩 2.0 g	エ 797.0 kcal タ 26.0 g 脂 23.4 g 塩 2.4 g	エ 748.0 kcal タ 32.6 g 脂 22.8 g 塩 3.3 g	エ 631.0 kcal タ 25.1 g 脂 20.5 g 塩 2.0 g	エ 30.9 kcal タ 30.9 g 脂 30.9 g 塩 30.9 g																								
11日	12日	13日	14日 本の日	15日 ☆推し献立○きゅうりの日																								
ご飯 バンサンスー 八宝菜 グレープゼリー	ご飯 黒はんぺんフライ キャベツのサラダ 小松菜のみそ汁	ご飯 トッポギ もやしナムル チンゲン菜のスープ	こぎつねごはん しゅうまい 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁	ご飯 とりのチリソースがけ 華風きゅうり 卵のスープ																								
エ 949.0 kcal タ 36.7 g 脂 26.4 g 塩 2.8 g	エ 830.0 kcal タ 28.2 g 脂 29.2 g 塩 2.6 g	エ 802.0 kcal タ 22.3 g 脂 24.7 g 塩 2.7 g	エ 705.0 kcal タ 29.8 g 脂 25.2 g 塩 3.9 g	エ 864.0 kcal タ 31.4 g 脂 27.2 g 塩 3.2 g																								
18日	19日 食育の日	20日 お彼岸	21日	22日 カレーの日																								
敬老の日	ご飯 メンチカツ 青菜いしるソテー 冬瓜スープ	ご飯 だし巻き玉子 大根サラダ すまし汁 ミニおはぎ	ご飯 鯖の竜田揚げ キャベツ酢味噌和え 椎茸のみそ汁	カレーライス コールスローサラダ 福神漬け																								
エ 783.0 kcal タ 26.0 g 脂 23.8 g 塩 2.3 g	エ 805.0 kcal タ 24.3 g 脂 19.1 g 塩 1.5 g	エ 876.0 kcal タ 34.9 g 脂 30.8 g 塩 3.1 g	エ 746.0 kcal タ 23.7 g 脂 20.9 g 塩 2.1 g																									
25日	26日	27日	28日	29日																								
ゆかりご飯 コロツケ ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	ご飯 スタミナ梅焼き いんげんのごま和え えのきのみそ汁	◆コッペパン 焼きそば わんたんスープ	ご飯 韓国風焼き鳥 海藻サラダ クッパ	そばろ丼 あっさり漬け 大根のみそ汁																								
エ 829.0 kcal タ 29.2 g 脂 24.0 g 塩 2.0 g	エ 794.0 kcal タ 31.7 g 脂 22.7 g 塩 2.7 g	エ 599.0 kcal タ 25.5 g 脂 17.2 g 塩 3.0 g	エ 855.0 kcal タ 34.2 g 脂 31.9 g 塩 2.2 g	エ 714.0 kcal タ 28.6 g 脂 17.3 g 塩 2.5 g																								

〇〇給食の日(珠州市食材使用日・珠州市指定日)は9/5(火)じゃがいもの日9/15(金)きゅうりの日です。

「もしもの時」に備えましょう 珠洲での大きい地震はみなさんの記憶に刻まれました。ここ数年の大規模災害が全国各地で発生しています。日頃から、命は自分で守るという「自助」の意識を持ちましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。

防災の日

9月1日

9/8(金)を「災害給食の日」とし、学校給食用非常食「ゴロゴロ野菜の煮物」を提供します。(公社)全国学校栄養士協議会より学校給食用非常食活用推進事業を活用しました。

準備する

買った 食べる

買い足す 使う