

9月

給食だより



夏休みが終わりましたが、生活リズムは戻りましたか？食事・運動・睡眠は「健康3原則」と呼ばれ、体と心の成長や健康のために大切です。毎日よく食べ、よく動き、よく眠ることを心がけて、生活リズムを整えましょう。

すこやかな成長のために大切な食事・運動・睡眠

食事の役割

+

運動の役割

+

睡眠の役割

=

体と心のすこやかな成長



成長や健康のために必要な栄養をとる。



骨や筋肉を刺激して、成長をうながす。



疲れをとる。体や脳を成長させる。



体力アップ！
学力アップ！

★食事・運動・睡眠の3つをそろえることが大切です。以下のポイントを参考にして、生活習慣を整えましょう。

健康3原則

食事



赤の食べ物



体をつくる

黄の食べ物



力のもとになる

緑の食べ物



体の調子を整える

おやつを食べすぎに注意！



●1日3食規則正しくとる。 ●毎食<赤・黄・緑>の食べ物をそろえる。 ●塩・砂糖・油をとりすぎない。

運動



●毎日30分以上歩く。

★日常の動作を増やして、運動不足解消！
★背すじを伸ばして、おなかに力を入れて歩きましょう。



●定期的に運動を楽しむ。

★1日30分、週2回以上を目安に運動を楽しみましょう。
★運動をする習慣がない人は、楽しく体を動かせる趣味を見つけましょう。

睡眠



●睡眠時間をしっかりとる。

<睡眠時間の目安>

- ・こども 8時間以上
- ・大人 6～8時間

厚生労働省「健康作りのための睡眠指針2014」



●寝る前の過ごし方を工夫して、睡眠の質を良くする。

<寝る前の過ごし方>

- ・寝る2時間前以降は食べない。
- ・テレビやゲーム機の画面を見ない。
- ・毎日湯船につかってリラックスする。
- ・毎日決まった時間に布団に入る。



給食メニュー

高野豆腐のオイスター炒め



材料 【4人分】

- ・サラダ油 大さじ1
- ・にんにく、しょうが 各ひとかけ
- ・豚こま肉 200g
- ・酒、しょうゆ 各大さじ1
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・たけのこ水煮 1/2個
- ・緑ピーマン 2個
- ・赤黄ピーマン 各1/2個
- ・高野豆腐 1枚

<合わせ調味料>

- ・砂糖 小さじ1
- ・中華だし 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・水 大さじ2
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

作り方

- ① にんにく・しょうがはみじん切り、玉ねぎはくし切り、たけのこは短冊切り、ピーマンは千切りにする。豚肉は酒としょうゆで下味をつける。高野豆腐は戻して水をよく切り、短冊切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて、香りが出るまで炒め、豚肉、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、高野豆腐の順に加えて火が通るまで炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、合わせ調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。火を止めてごま油をまわしかける。

★高野豆腐は高タンパク低脂質で保存がきく便利食材です。暑い日には食欲がわか中華風のアレンジがおすすめです。

9月 学校給食献立表

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 体をつくる | 黄の食品 熱や力になる | 緑の食品 体の調子を整える | 1食当たり栄養価 | | |
|----|---|-----------|----|--|---------------------------------------|---|--|--------------|-----------|--------|
| | | | | | | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
| 3 | 月 | むぎめし | | キーマカレー ブロッコリーサラダ なし | ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず、チーズ、 | むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー、あぶら、さとう、 | にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、ブロッコリー、コーン、なし、 | 668 | 23.5 | 19.2 |
| 4 | 火 | ごはん | | イカフリッター いそかあえ あつあげのもの | ぎゅうにゅう、いかフリッター、のり、ぶたにく、あつあげ、 | ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、 | こまつな、キャベツ、にんじん、しょうが、たまねぎ、だいこん、さやいんげん、 | 727 | 27.4 | 31.7 |
| 5 | 水 | こめこパン | | チキンたつた ジャーマンポテト ミネストローネ | ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、とりにく、レンズまめ、 | こめこパン、さとう、でんぶん、あぶら、オリーブオイル、じゃがいも、デミグラスソース、 | たまねぎ、パセリ、にんにく、セロリー、にんじん、キャベツ、トマト、 | 706 | 31.3 | 27.8 |
| 6 | 木 | ごはん | | さばのみそやき きゅうりとオクラのサラダ のっぺいじる | ぎゅうにゅう、さば、しろみそ、みそ、ぶたにく、もめんどうふ、 | ごはん、さとう、ごま、ドレッシング、でんぶん、さといも、 | しょうが、きゅうり、オクラ、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、 | 574 | 25.1 | 17.2 |
| 7 | 金 | きんじそうすし | | ひやしうどん ヨーグルト | ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ヨーグルト、 | すしめし、さとう、さとう、こめこパン、 | しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、ほししいたけ、きゅうり、 | 732 | 26.4 | 16.2 |
| 10 | 月 | ごはん | | こうやどうふのオイスターいため ミニトマト ちゅうかコーンたまごスープ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、こうやどうふ、とりにく、たまご、 | ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、 | にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、きピーマン、あかピーマン、ミニトマト、きくらげ、えのき、コーン、コーン、チンゲンサイ、 | 628 | 27.4 | 19.7 |
| 11 | 火 | ごはん | | わふうハンバーグ だいずのいそに めったじる | ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ひじき、だいず、さつまあげ、ぶたにく、みそ、 | ごはん、さとう、でんぶん、あぶら、さつまいも、 | しょうが、ねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこん、たまねぎ、えのき、 | 616 | 26.3 | 16.2 |
| 12 | 水 | ミルクロール | | さけのマスタードソテー あきなすのトマトペンネ コンソメジュリアン | ぎゅうにゅう、さけ、ヨーグルト、ぶたにく、ぎゅうにく、レンズまめ、だいず、 | ミルクロール、ペンネ、オリーブオイル、デミグラスソース、さとう、 | にんにく、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、えのき、キャベツ、 | 576 | 29.1 | 17.8 |
| 13 | 木 | ごはん | | てづくりひじきふりかけ とりとだいずのあげからめ こまつなのみそしる | ぎゅうにゅう、ひじき、ちりめんじゃこ、とりにく、だいず、みそ、 | ごはん、ごまあぶら、さとう、ごま、でんぶん、 | しそ、しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、こまつな、だいこん、えのき、ねぎ、 | 630 | 25.7 | 19.6 |
| 14 | 金 | ごはん | | えだまめシューマイ もやしちゅうかあえ ジャージャンどうふ | ぎゅうにゅう、えだまめシューマイ、ぶたにく、あつあげ、 | ごはん、さとう、ごま、あぶら、でんぶん、 | もやし、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、 | 716 | 27.5 | 30.1 |
| 17 | 月 | 敬老の日 | | | | | | | | |
| 18 | 火 | ビビンバ | | たまごとあさりのスープ | ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、きぬどうふ、あさり、たまご、 | むぎごはん、あぶら、さとう、ごま、でんぶん、 | にんにく、きりぼしだいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、 | 593 | 24.9 | 16.6 |
| 19 | 水 | ミルクしよくパン | | りんごジャム ぶたにくのトマトソース アーモンドいりチョップドサラダ やさいスープ | ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、 | ミルクしよくパン、りんごジャム、でんぶん、あぶら、さとう、デミグラスソース、アーモンド、ドレッシング、じゃがいも、 | にんにく、たまねぎ、セロリー、トマト、ブロッコリー、コーン、きゅうり、あかピーマン、にんじん、キャベツ、 | 684 | 26.8 | 31.4 |
| 20 | 木 | ごはん | | さんまのかばやき たくあんあえ おつきみじる おつきみデザート | ぎゅうにゅう、さんま、あおのり、とりにく、うすあげ、 | ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、ごま、もち、おつきみゼリー、 | しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあんづけ、にんじん、だいこん、ねぎ、 | 707 | 25.0 | 21.6 |
| 21 | 金 | カレーライス | | ぶくしんづけ きよほう | ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、 | むぎごはん、あぶら、じゃがいも、バター、あぶら、こむぎこ、カレールー、 | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ぶくしんづけ、ぶどう、 | 720 | 21.8 | 22.1 |
| 24 | 月 | 秋分の日 振替休日 | | | | | | | | |
| 25 | 火 | 運動会代休 | | | | | | | | |
| 26 | 水 | はいがパンズ | | とりのてりやき ごほうサラダ じゃがいものミルクスープ | ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、 | はいがパン、さとう、みずあめ、でんぶん、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター、 | ごほう、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、パセリ、 | 658 | 27.9 | 26.0 |
| 27 | 木 | ごはん | | こいわしフライ かぼちゃサラダ にくどうふ | ぎゅうにゅう、こいわしフライ、ぶたにく、やきどうふ、 | ごはん、あぶら、マヨネーズ、さとう、くるまふ、 | かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、しょうが、にんじん、たけのこ、ねぎ、 | 657 | 24.2 | 23.1 |
| 28 | 金 | ごはん | | やきさばのゴマダレ うめしそあえ わかめのみそしる はぶたえもち | ぎゅうにゅう、さば、うすあげ、わかめ、みそ、 | ごはん、さとう、でんぶん、ごま、じゃがいも、はぶたえもち、 | しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 | 607 | 23.6 | 17.2 |