



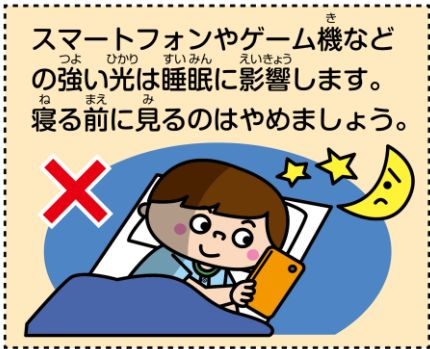
夏休みも終わり、学校生活が再開します。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

今月の給食目標

規則正しい生活をしよう

生活リズム 乱れていませんか？

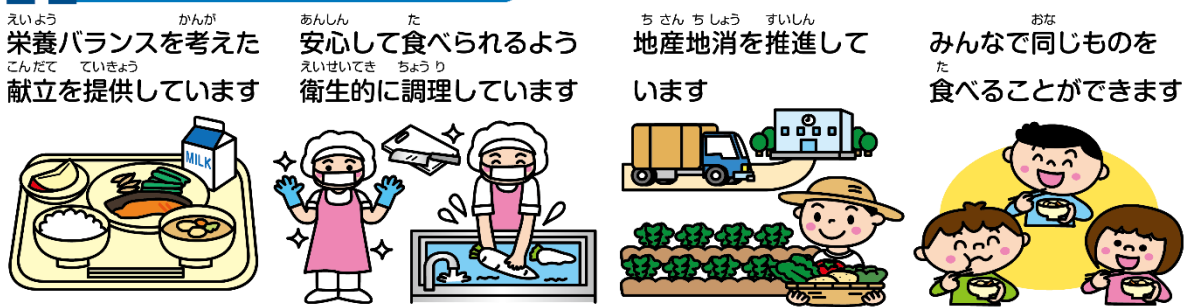
生活リズムが整う朝の習慣



身近な「SDGs」を意識してみませんか？

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！



給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！



9月

よていこんだて



月				火				水				木				金													
☆マーク・・・アレルギー対応日(今月はアレルギー対応日はありません) 牛乳は、すべての献立につきます。 栄養表示については、エネルギー【kcal】、たんぱく質【g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】 で献立下に表示されています。																1日 カレーの日													
カレーライス フルーツヨーグルト 福神漬け																													
目標値				今月の平均値																									
工	650	kcal	タ	24.0	g	工	659	kcal	タ	24.3	g	工					工						工	826	kcal	タ	24.6	g	
脂	18.0	g	塩	2.0	g	脂	20.0	g	塩	2.1	g	脂					脂	23.1	g	塩	3.1	g							
4日				5日 じゃがいもの日				6日				7日 飯田・直のみ				8日													
ごはん 豚肉の味噌いため あっさりピクルス えのきのみそ汁				ごはん 鶏肉のはちみつソース ポテトサラダ おくらともずくのスープ				ガパオライス トムヤムクン				ごはん しゅうまい もやしのナムル 中華わかめスープ				ごはん 豚肉ときのこの炒め煮 大根としらすの梅サラダ わかめと豆腐のみそ汁													
工	593	kcal	タ	24.3	g	工	620	kcal	タ	23.5	g	工	598	kcal	タ	24.3	g	工	543	kcal	タ	16.0	g	工	597	kcal	タ	24.4	g
脂	15.4	g	塩	1.8	g	脂	18.6	g	塩	1.8	g	脂	12.3	g	塩	2.9	g	脂	12.1	g	塩	1.6	g	脂	16.6	g	塩	2.1	g
11日				12日				13日				14日				15日 きゅうりの日													
ごはん さばのつけ焼き 野菜のみそマヨ もやしのみそ汁				ごはん ヒレカツ マセドアンサラダ 大根のコンソメスープ				ごはん 鶏肉のレモンソースかけ サウザンサラダ キャベツと豆のスープ				キムタクチャーハン 春雨スープ なし				わかめご飯 きゅうりとささみのさっぱりサラダ みそラーメン													
工	682	kcal	タ	27.8	g	工	719	kcal	タ	26.5	g	工	649	kcal	タ	24.9	g	工	619	kcal	タ	21.9	g	工	786	kcal	タ	35.8	g
脂	24.5	g	塩	1.7	g	脂	28.5	g	塩	1.6	g	脂	20.9	g	塩	1.7	g	脂	15.4	g	塩	1.5	g	脂	16.9	g	塩	3.8	g
18日				19日 直・若山のみ				20日 食育の日				21日				22日													
敬老の日				ごはん オムレツ カポナータ ほうれん草のコンソメスープ				ごはん さばの生姜煮 かじめの煮物みそあじ 白菜のみそ汁				ごはん 大根なます すき焼き風煮				コッペパン コロッケ 切干ナポリタン かぼちゃの米粉シチュー													
工			タ			工	597	kcal	タ	18.4	g	工	610	kcal	タ	21.9	g	工	645	kcal	タ	26.9	g	工	708.0	kcal	タ	26.9	g
脂			塩			脂	17.8	g	塩	1.8	g	脂	17.1	g	塩	1.8	g	脂	17.2	g	塩	1.7	g	脂	27.1	g	塩	2.2	g
25日				26日				27日				28日				29日 お月見給食													
ごはん 煮込み風ハンバーグ ひじきのマヨサラダ たまねぎのコンソメスープ				ごはん チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え ごぼうとしめじのみそ汁				ごはん 中華風煮 いわりのナムル				ひじきツナご飯 はりはり和え 洋風おでん				ごはん 焼肉サラダ 月見汁 お月見ゼリー													
工	607	kcal	タ	20.8	g	工	677	kcal	タ	29.4	g	工	587	kcal	タ	24.7	g	工	662	kcal	タ	25.8	g	工	852	kcal	タ	17.6	g
脂	16.3	g	塩	2.3	g	脂	20.4	g	塩	2.6	g	脂	14.2	g	塩	1.4	g	脂	24.8	g	塩	2.9	g	脂	39.8	g	塩	1.4	g

〇〇給食の日(珠洲食材使用日・珠洲市指定日)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

9月1日 防災の日

珠洲市は地震の多い地域です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

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てくれる効果もあります。

