



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

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなります。日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

スイッチオン!



9月1日は防災の日

災害に対する認識を深めることを目的に決められた日

が「防災の日」です。災害の時の安全行動などを改めて家庭でも再確認しましょう。

給食では、防災食である、加熱せずにそのまま食べることができる「救給根菜汁」や、そのままたべられる食材、乾物をメインで使った主菜を献立にしました。

救給シリーズはスプーン付き



しっかり朝ごはんを食べて、1日を気持ちよくスタートさせましょう!



月	火	水	木	金
【基本数値】 エネルギー650kcal前後 たんぱく質24g前後 脂質18g前後 食塩2g以下を目標に 献立作成しています。			1日 防災の日 天然酵母パン 切干ナポリタン 救給根菜汁 バナナ 	2日 カレーの日 カレーライス コールスローサラダ 福神漬け
工 656.0 kcal タ 23.8 g 脂 19.4 g 塩 2.2 g	工 620 kcal タ 23.5 g 脂 18.6 g 塩 2.0 g	工 631 kcal タ 24.8 g 脂 18.7 g 塩 2.8 g	工 614 kcal タ 18.8 g 脂 19.7 g 塩 3.3 g	工 767 kcal タ 24.3 g 脂 22.8 g 塩 3.4 g
5日	6日 ジャがいもの日	7日	8日 お月見給食 	9日 飯田・直のみ
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	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	☆そばろ井 あっさり漬け じゃがいものみそ汁	ごはん 焼肉サラダ 月見汁 お月見ゼリー	ごはん さばのつけ焼き 野菜のみそマヨ もやしのみそ汁
工 601 kcal タ 25.0 g 脂 16.9 g 塩 2.0 g	工 620 kcal タ 23.5 g 脂 18.6 g 塩 2.0 g	工 631 kcal タ 24.8 g 脂 18.7 g 塩 2.8 g	工 653 kcal タ 23.2 g 脂 15.4 g 塩 2.4 g	工 720 kcal タ 29.9 g 脂 27.7 g 塩 1.7 g
12日	13日	14日	15日 ひじきの日 	16日 食育の日・きゅうりの日
ごはん 豚肉のみそいため あっさりピクルス えのきのみそ汁	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	ごはん しゅうまい もやしのナムル ☆中華風コンスープ	ひじきツナごはん はりはり和え 洋風おでん	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
工 598 kcal タ 24.3 g 脂 15.4 g 塩 1.9 g	工 644 kcal タ 25.1 g 脂 20.9 g 塩 1.9 g	工 594 kcal タ 18.1 g 脂 13.6 g 塩 1.5 g	工 623 kcal タ 24.6 g 脂 24.5 g 塩 2.8 g	工 716 kcal タ 26.5 g 脂 28.5 g 塩 1.6 g
19日	20日 直・若山のみ	21日	22日	23日
	ごはん オムレツ カポナータ コンソメスープ	ごはん 中華風煮 いわのりナムル	ごはん みそラーメン しそ味ひじきふりかけ 野菜と果物のゼリー	
工 625 kcal タ 19.5 g 脂 18.0 g 塩 1.9 g	工 603 kcal タ 23.1 g 脂 16.6 g 塩 1.4 g	工 703 kcal タ 24.7 g 脂 15.0 g 塩 3.3 g		
26日	27日	28日	29日	30日
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 グリーンサラダ ごぼうとしめじのみそ汁	ごはん 大根なます すき焼き風煮 ミニたい焼き	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	キムタクチャーハン 春雨スープ オレンジ
工 625 kcal タ 21.8 g 脂 17.8 g 塩 2.4 g	工 762 kcal タ 29.2 g 脂 27.3 g 塩 2.7 g	工 732 kcal タ 26.8 g 脂 17.3 g 塩 2.0 g	工 628 kcal タ 22.1 g 脂 17.0 g 塩 1.8 g	工 611 kcal タ 21.3 g 脂 15.8 g 塩 1.6 g

〇〇給食の日(珠洲食材使用日・珠洲市指定日)は9/6(火)じゃがいもの日9/16(金)きゅうりの日です。

秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどを食べ、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月10日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

地域によって違う? 月見団子

関西地方

里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市

里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方

へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。