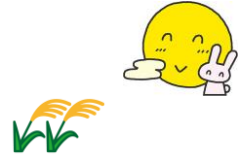


9月 食育だより

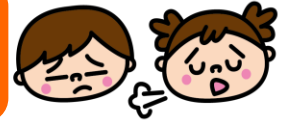
白山市立河内小学校
2024年9月号



長かった夏休みが終わりました。夏休みも規則正しい生活を送ることができたでしょうか。運動会の練習もすぐに始まり、忙しい毎日が待っています。生活のリズムを早く整えて、栄養と休養をしっかりととり、元気に登校してください。



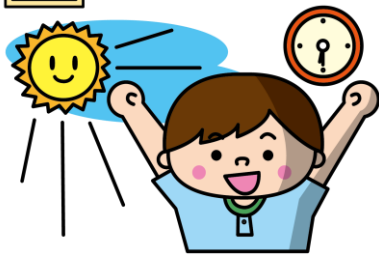
生活リズムを整えよう！



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と食べることの2つが重要です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、体が活動モードに切り替わります。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



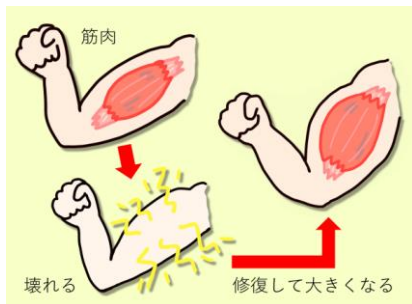
朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

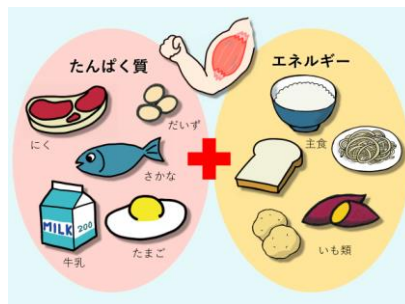


もうすぐ運動会 運動と栄養について考えよう！

日本や世界で活躍しているアスリートは、食事に気をつけ栄養管理をしっかりと行っていることはよく知られていることだと思います。練習はもちろんですが、「食べるものが自分の体をつくる」ということをよく理解し、正しい栄養管理を行っています。



あまり使っていない筋肉を使うと筋肉が壊れて筋肉痛になるといわれています。体は壊れた筋肉を修復しますが、その時にもとの筋肉より大きくつくりま



筋肉が修復するときに必要なのが栄養素、とくにたんぱく質が必要ですが、それだけではいけません。



栄養素は協力しあっているもので、偏りなく栄養素をとることが、大切です。

バランスよく食べよう！

8・9月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品			黄のなかまの食品		栄養価		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる			熱や力になる		エネルギー
								第1群	第2群	第3群			第4群	第5群	たんぱく質
										脂質	行事食等				
30	金	ナン	牛乳	キーマカレー 松任なしのフルーツポンチ 			牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	レンズ豆 みかん缶 パイン缶 もも缶 なし	ナン じゃがいも ゼリー さとう	油 カレールー	584 24 19 <small>白山めぐみんジオパーク給食 (8月)</small>	
2	月	白ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め わかめスープ のむヨーグルト			ぶた肉 牛肉 きぬごしどうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	キムチ たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	622 25 21	
3	火	白ごはん	牛乳	鮭のから揚げレモンソース 粉ふきいも トマトとたまごのスープ			さけ ぶた肉 たまご	牛乳	トマト	たまねぎ レモン にんにく えのきたけ	レタス	米 水あめ 米粉 さとう かたくり粉 じゃがいも	油	606 26 18	
4	水	白ごはん	牛乳	ハンバーグ コールスローサラダ 厚揚げのみそ汁			牛肉 みそ ぶた肉 大豆ミート あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	ねぎ	米 パン粉 さとう じゃがいも	油	656 29 23	
5	木	白ごはん	牛乳	香味チキン ミニトマト 冷やし中華			とり肉 たまご ハム	牛乳	ミニトマト にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし	キャベツ	米 かたくり粉 さとう ラーメン	油 ごま油	669 28 21	
6	金	白ごはん	牛乳	ポークシューマイ きゅうりのピリ辛 麻婆どうふ 	白山めぐみん ジオパーク 給食		シューマイ ぶた肉 大豆ミート もめんどうふ	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉	ごま ごま油 油	642 27 23 <small>白山めぐみんジオパーク給食 (8月)</small>	
9	月	白ごはん	牛乳	とりにくのタルタル焼き ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁			とり肉 みそ たまご あつあげ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	しらたき たまねぎ キャベツ えのきたけ		米 パン粉 さとう	ごま油 オリーブ油 油 ごま	617 30 21	
10	火	ココアビスキュイパン	牛乳	ツナトッピングサラダ ミネストローネ			ツナ ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	セロリ	コッペパン ホットケーキミックス さとう マカロン じゃがいも	バター オリーブ油	598 24 21	
11	水	ゆかりごはん	牛乳	ぶた肉と大豆のチリソース炒め 冷やしうどん汁			ぶた肉 だいず うすあげ	牛乳	ゆかり粉 にんじん トマト ビーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ	ねぎ	米 麦 かたくり粉 さとう うどん	油 ごま油	687 27 18	
12	木	白ごはん	牛乳	鯖の梅煮 ごま酢和え なすのピリ辛みそ汁			さば みそ うすあげ ぶた肉 もめんどうふ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ うめぼし もやし えのきたけ	キャベツ たまねぎ なす	米 さとう かたくり粉	ごま 油	673 29 27	
13	金	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぶら はりはり漬け カレー肉じゃが			ちくわ ぶた肉	牛乳 チーズ 青のり粉	こまつな にんじん いんげん	きりぼし大根 しょうが たまねぎ こんにゃく		米 てんぷら粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま カレールー	662 25 21	
17	火	金時草のそぼろずし	牛乳	昆布和え お月見汁 ぶどう 	おつきみ メニュー		とり肉 大豆ミート たまご かつおぶし	牛乳 こんぶ	金時草 にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが えだまめ きゅうり キャベツ	たまねぎ しめじ きよほう	米 さとう しらたま粉	ごま	624 27 13 十五夜	
18	水	白ごはん	牛乳	ししゃもの香草フライ 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ コーンかき玉スープ 	おはなしからとびだしたりょうり		大豆ミート ベーコン たまご	牛乳 子持ちししゃも	にんじん こまつな	きゅうり えだまめ たまねぎ コーン		米 じゃがいも てんぷら粉 さとう パン粉 さとう かたくり粉	油 卵なしマヨネーズ	671 24 25	
19	木	麦ごはん	牛乳	チキンカツカレー ごまあえ りんごゼリー 			ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ		米 麦 ゼリー てんぷら粉 さとう じゃがいも こむぎ粉 パン粉	油 カレールー バター ごま 絵本の献立	768 27 24 絵本の献立	
20	金	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 冬瓜スープ マラーカオ			ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ キャベツ えのきたけ とうがん	米 さとう ホットケーキミックス かたくり粉 はるまき 黒さとう	油 ごま油	704 27 21	
24	火	白ごはん	牛乳	魚の南蛮漬け 小松菜の磯香和え さつま汁 	ジオパーク給食		さけ とり肉 もめんどうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ 干しいたけ	だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう こむぎ粉 かたくり粉 さつまいも	油 ごま油	618 30 19	
25	水	コッペパン	牛乳	ムサカ ミニトマト ひよこ豆のスープ フローズンヨーグルト 			ぶた肉 牛肉 ひよこ豆 大豆ミート ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト にんじん	ズッキーニ なす にんにく たまねぎ	セロリ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう パン粉	オリーブ油 生クリーム	677 28 31 <small>ジオパーク給食 (9月)</small>	
26	木	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス 豆腐のサラダ シューアイス			牛肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 麦 さとう シュウクリーム じゃがいも こむぎ粉	油 バター ハヤシルー ごま油 運動会	840 26 33 運動会	
27	金	麦ごはん	牛乳	ピピンバ ワンタンスープ なしゼリー			牛肉 たまご ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	にんにく きりぼし大根 もやし 干しいたけ	キャベツ ねぎ	米 麦 ワンタン さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	616 23 19	
30	月	白ごはん	牛乳	さんみ焼き ひじきサラダ 高野豆腐の卵とじ			さつまあげ とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳 ひじき	にんじん トマト ピーマン いんげん	ねぎ にんにく しょうが きゅうり	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう くるまふ かたくり粉	油 ごま 卵なしマヨネーズ	646 30 20	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

