



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



骨取り名人



骨を上手に取って、魚をおいしく味わいましょう。

減塩のコツ

きないよう気をつけましょう。

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

★カルシウムをとりましょう……

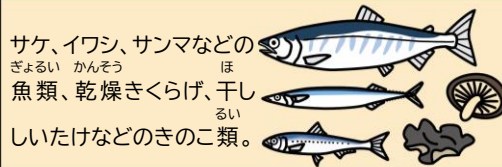
カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



9月

よていこんだて



月					火					水					木					金									
○・・・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。																									ごはん はるまき 梅おかか和え とん汁				
小学生の基礎平均値					今月の平均値																								
エ			タ		エ	650.0	kcal	タ	24.0	g	エ	667.0	kcal	タ	25.0	g	エ			タ		エ	714.0	kcal	タ	20.5	g		
脂			塩		脂	18.5	g	塩	2.0	g	脂	20.5	g	塩	2.0	g	脂			塩		脂	24.1	g	塩	2.0	g		
4日 みさき小のみ					5日 Oじゃがいもの日					6日 黒豆の日					7日					8日 災害給食の日									
ごはん ブタ肉ｼｵｶﾞ 焼き ミニトマト もやしのみそ汁					ごはん チキンナゲット じゃがいものｼｵｶﾞｼｷｲﾀﾒ キャバツのスープ					黒豆ごはん さつまあげのｼｵｶﾞ 煮 マカロニサラダ こまつなのみそ汁					わかめごはん 焼肉サラダ かぼちゃのみそ汁					ごはん 救給野菜の煮物 とりやさい オレンジ ふりかけ									
エ	600.0	kcal	タ	28.5	g	エ	666.0	kcal	タ	22.3	g	エ	679.0	kcal	タ	28.1	g	エ	631.0	kcal	タ	25.1	g	エ	660.0	kcal	タ	26.9	g
脂	14.5	g	塩	1.7	g	脂	20.4	g	塩	2.1	g	脂	19.8	g	塩	2.6	g	脂	20.5	g	塩	2.0	g	脂	12.2	g	塩	2.3	g
11日					12日					13日					14日 本の日					15日 ☆推し献立Oきゅうりの日									
ごはん バンサンスー はっぼうさい グレープゼリー					ごはん はんぺんﾌﾗｲ キャバツのサラダ こまつなのみそしる					ごはん トッポギ もやしのナムル チンゲン菜のスープ					こぎつねごはん しゅうまい こまつなのあえもの とうふのみそ汁					ごはん トリのチリソースがけ かふうきゅうり 卵のスープ									
エ	771.0	kcal	タ	29.7	g	エ	671.0	kcal	タ	23.2	g	エ	660.0	kcal	タ	19.4	g	エ	651.0	kcal	タ	26.4	g	エ	712.0	kcal	タ	26.9	g
脂	22.3	g	塩	2.1	g	脂	24.2	g	塩	1.9	g	脂	21.1	g	塩	2.3	g	脂	22.8	g	塩	3.2	g	脂	23.5	g	塩	2.8	g
18日					19日 食育の日					20日 お彼岸					21日					22日 カレーの日									
					ごはん メンチカツ あおないしるソテー とうがんスープ					ごはん だし巻き玉子 大根のｼｵｶﾞ すましじる おはぎ					ごはん サバのたつたあげ すみそあえ しいたけのみそ汁					カレーライス コールスローサラダ 福神漬け									
エ			タ		エ	672.0	kcal	タ	23.7	g	エ	668.0	kcal	タ	21.3	g	エ	719.0	kcal	タ	29.1	g	エ	746.0	kcal	タ	23.7	g	
脂			塩		脂	22.1	g	塩	2.0	g	脂	17.2	g	塩	1.3	g	脂	25.8	g	塩	2.6	g	脂	20.9	g	塩	2.1	g	
25日					26日					27日					28日					29日									
ゆかりご飯 コロッケ 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	エ	794.0	kcal	タ	31.7	g	エ	599.0	kcal	タ	25.5	g	エ	855.0	kcal	タ	34.2	g	エ	714.0	kcal	タ	28.6	g
脂	24.0	g	塩	2.0	g	脂	22.7	g	塩	2.7	g	脂	17.2	g	塩	3.0	g	脂	31.9	g	塩	2.2	g	脂	17.3	g	塩	2.5	g

〇〇給食の日(珠州市指定日・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

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。

防災の日

9月1日

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。

備える

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。

買い足す **食べる**

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。