



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



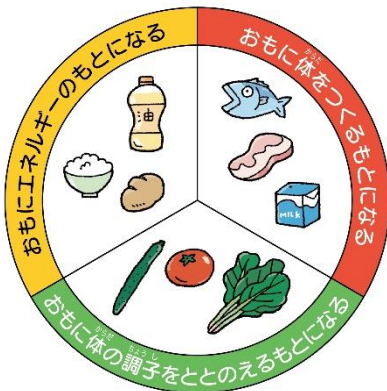
## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

夏休みでは、つつい好きなものばかり食べてしまったり、お菓子ばかり食べてしまったりと、食事のバランスが崩れてしまったのではないのでしょうか。栄養バランスを意識して選びましょう。少ずつでいいので、夏休みに崩れたバランスを正しく戻していくよう意識することが大事です。



### 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。



偏りなくとりましょう

### 3つの食品のグループ

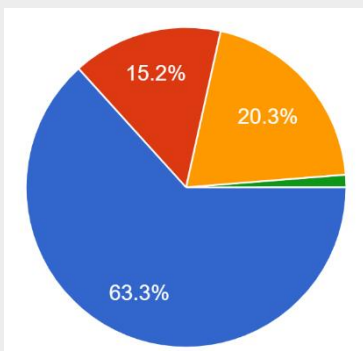
食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳、乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂 脂質を多く含む食品

## リクエスト給食の結果発表！

7月に給食についてアンケートをとりました。全体でほとんどの生徒が給食をおいしいと感じていると答えてくれました。今回は、みさき小学校の結果を紹介します。

Q毎日の給食はおいしいですか？



- とてもおいしい！
- おいしい
- たまに嫌いなものがあるが、おいしい
- ふつう
- たまに嫌いなものがあるが、まずい
- まずい

### みさき小リクエストランキング

1位 カレーライス 9/13

2位 フルーツポンチ

3位 揚げパン(ココア味・砂糖味)

3位 わかめご飯

3位 オムレツ

-以下- ※給食で出せないものは■  
オムライス、ラーメン、卵焼き 9/20、  
みかん、サラダ ほぼ毎日、野菜 ほぼ毎日、  
クレープ、から揚げ 9/26、麻婆豆腐 9/11、  
ごまからめのからあげ、チーズ納豆、おにぎり ■、肉 ほぼ毎日、みそ汁 ほぼ毎日、たらこパスタ ■、グラタン

### 震災後、1番美味しかった給食は？

1番美味しかった献立はカレーライスでした！  
そのほか、ご飯、から揚げ、餃子、肉じゃが、ビビンバ、梅の味のお肉、セルフフルーツサンドイッチ、親子丼、ドライカレー、クレープ、みそ汁、梅わかめご飯、米、みそ汁、でした！



いいことたくさん！



給食にどんな地産物が使われているか探してみましょう。

9月

よていこんだて



月	火	水	木	金
2日 <b>始業式</b>	3日 ドラえもん誕生	4日	5日	6日 黒豆の日
ごはん しゅうまい ひじきマリネサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん 焼肉サラダ 春雨スープ ミニどら焼き	ごはん チーズはんぺんフライ ハーフポテトサラダ 小松菜のみそ汁	減量ごはん 五目野菜炒め 冷やしうどん ふりかけ	黒豆ごはん 魚の塩焼き ごまみそ和え お麩のすまし汁
工 816.0 kcal タ 28.1 g 脂 25.8 g 塩 2.4 g	工 827.0 kcal タ 27.2 g 脂 21.8 g 塩 2.5 g	工 905.0 kcal タ 25.8 g 脂 29.5 g 塩 2.2 g	工 705.0 kcal タ 29.2 g 脂 17.5 g 塩 2.7 g	工 736.0 kcal タ 36.8 g 脂 26.5 g 塩 2.9 g
9日 救急の日	10日	11日	12日	13日 カレーの日
ごはん(アルファ化米) 鯖のみそ煮 切干大根の和えもの 栄養すいとん	ごはん チーズ入りミートローフ ミニトマト レタスの卵スープ	ごはん バンサンスー 麻婆豆腐 オレンジ	ごはん コロッケ ひじき煮 わかめのみそ汁	カレーライス <b>リク</b> 福神漬け 手作りグレープ・ココ ゼリー
工 941.0 kcal タ 36.0 g 脂 31.9 g 塩 2.6 g	工 869.0 kcal タ 39.3 g 脂 26.4 g 塩 2.7 g	工 918.0 kcal タ 37.3 g 脂 28.3 g 塩 2.7 g	工 818.0 kcal タ 25.2 g 脂 27.9 g 塩 2.7 g	工 845.0 kcal タ 26.3 g 脂 20.3 g 塩 1.7 g
16日	17日 中秋の名月	18日	19日 食育の日	20日 秋分とは？の日
<b>秋分の日</b>	ごはん 鶏肉の塩麹やき 里芋の煮物 えのきのみそ汁 お月見ゼリー	ごはん イカのチリソースがけ もやしのナムル わかめスープ	コッペパン イカ焼きそば ワナンスープ	ゆかりごはん <b>リク</b> だし巻き卵 あっさり漬け 秋のけんちん汁 ミニおはぎ
工 kcal タ g 脂 g 塩 g	工 852.0 kcal タ 34.3 g 脂 22.6 g 塩 2.8 g	工 762.0 kcal タ 27.3 g 脂 18.7 g 塩 2.5 g	工 617.0 kcal タ 25.6 g 脂 17.6 g 塩 4.3 g	工 731.0 kcal タ 29.2 g 脂 18.1 g 塩 2.5 g
23日	24日	25日 プリンの日	26日	27日
<b>敬老の日</b>	ごはん 大豆と小魚のごまからめ 肉豆腐 のり佃煮	そばろ丼 たくあん和え物 白菜のみそ汁 なめらかプリン	ごはん 鶏の唐揚げいしる味 <b>リク</b> 梅大根なます みそ汁	ごはん Big肉だんご 粉ふきいも たまねぎのスープ
工 kcal タ g 脂 g 塩 g	工 894.0 kcal タ 30.7 g 脂 24.7 g 塩 1.8 g	工 822.0 kcal タ 33.7 g 脂 23.9 g 塩 3.0 g	工 919.0 kcal タ 32.1 g 脂 28.6 g 塩 2.5 g	工 746.0 kcal タ 21.3 g 脂 18.3 g 塩 2.2 g
30日 小学校のみ	<p>〇・・・珠州市指定の地元食材使用献立日 <b>リク</b>・・・3校上位のリクエスト給食</p> <p>栄養表示:エネルギー【E/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】</p> <p>すべての献立に牛乳がつきます。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。</p> <p>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。</p> <p>中学生の基礎平均値      今月の平均値</p>			
工 847.0 kcal タ 37.4 g 脂 28.2 g 塩 2.1 g	工 820.0 kcal タ 30.7 g 脂 24.0 g 塩 2.6 g	工 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g	工 kcal タ g 脂 g 塩 g	工 kcal タ g 脂 g 塩 g



9月1日  
**防災の日**

9/1は「防災の日」です。台風や地震、津波などの災害に対して国民が認識を深めて、心構えを備えるために制定されました。三崎共同調理場では、9/9「救急の日」に備蓄食材を活用した献立を提供します。

**ローリングストックのポイント**

**水**

ひとり1日に3リットル×3日  
ぶんいしょうひつよう  
分以上必要

**食料品**

●食べ慣れているもの。  
●保存性の高いもの。  
●調理不要で食べられるもの

**その他**

●ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。  
●カセットコンロ・ボンベ。

**買う・買い足す**

●家族の人数や好み、栄養バランスを考える。  
●使った分を買い足す。

**食べる・使う**

●賞味期限が切れる前に消費する。  
●古いものから使う。

**乾物はすごい!!!**

わたしたちは  
地味で目立たない存在……

**ではない!!**

常温保存! 長期保存!

栄養豊富!

日常的に備蓄して損はなし!

だから かんぽうコーナー

気づいてくれ~ 買ってくれ~