



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

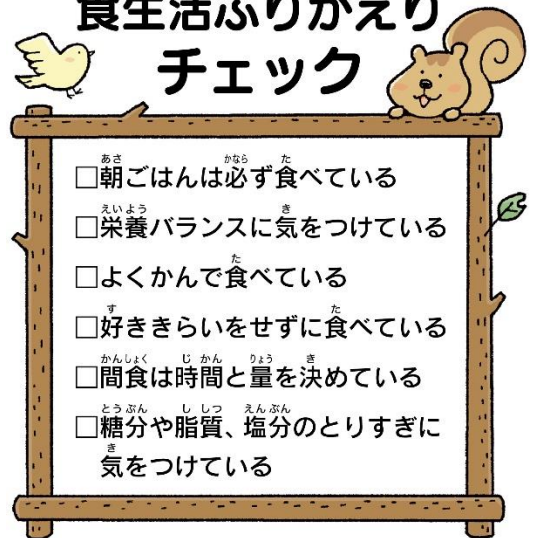
夏休みでは、ついつい好きなものばかり食べてしまったり、お菓子ばかり食べてしまったりと、食事のバランスが崩れてしまったのではないのでしょうか。栄養バランスを意識して選びましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



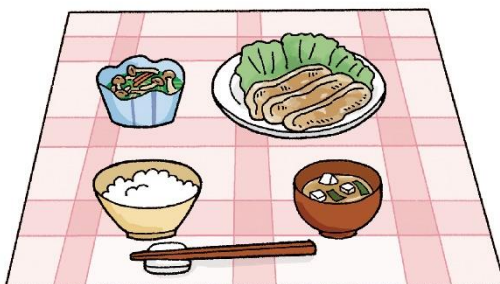
食生活ふりかえり チェック



将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。



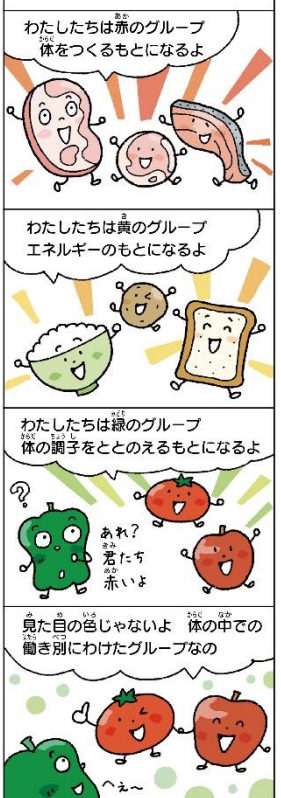
栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

成長期に大切な たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

見た目の色じゃないよ





よていこんだて



月	火	水	木	金
1日 始業式	2日 黒豆の日	3日 ドラえものの誕生日	4日	5日
ご飯 メンチカツ 小松菜おかか炒め かき玉汁	黒豆ご飯 出汁巻き玉子 梅大根なます ねぎのみそ汁	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 塩ちゃんこ ミニどら焼き	ご飯 コロツケ そばろきんぴら きのこ味噌汁	梅昆布ご飯 バンバンジー 冷やしうどん
工 834.0 kcal タ 31.7 g 脂 24.1 g 塩 2.4 g	工 764.0 kcal タ 29.2 g 脂 20.3 g 塩 2.6 g	工 964.0 kcal タ 41.6 g 脂 23.7 g 塩 1.6 g	工 897.0 kcal タ 27.6 g 脂 31.1 g 塩 2.1 g	工 918.0 kcal タ 31.5 g 脂 16.4 g 塩 4.4 g
8日	9日 救急の日	10日	11日	12日 カレーの日
ご飯 バンサンスー 麻婆豆腐 オレンジ	ご飯 鯖のみそ煮 切干大根の和えもの 栄養すいとん	コッパパン 焼きそば 海鮮ワンタンスープ	ご飯 魚のかば焼き風 もやしのごま和え なめこのみそ汁	カレーライス コールスローサラダ 福神漬け
工 933.0 kcal タ 37.2 g 脂 26.4 g 塩 2.1 g	工 878.0 kcal タ 36.0 g 脂 25.9 g 塩 2.3 g	工 814.0 kcal タ 34.4 g 脂 25.0 g 塩 4.8 g	工 860.0 kcal タ 33.3 g 脂 27.9 g 塩 2.1 g	工 884.0 kcal タ 32.8 g 脂 22.9 g 塩 2.1 g
15日	16日	17日 イタリア料理の日	18日	19日 食育の日・長崎県
敬老の日	ご飯 白身魚フライ ひじきマリネサラダ 白菜のみそ汁	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き イタリアンサラダ イタリア風かきたまスープ	ご飯 イカのチリソースがけ ブロッコリーの中中華和え わかめのみそ汁	トルコライス ポークシチュ
工 kcal タ g 脂 g 塩 g	工 846.0 kcal タ 32.0 g 脂 26.9 g 塩 2.6 g	工 938.0 kcal タ 39.0 g 脂 35.9 g 塩 2.8 g	工 773.0 kcal タ 28.8 g 脂 17.9 g 塩 2.7 g	工 1,112.0 kcal タ 41.5 g 脂 33.3 g 塩 4.4 g
22日 小学校のみ	23日	24日	25日 プリンの日	26日
ご飯 ハムチーズピカタ ごぼうサラダ 水菜のみそ汁	秋分の日	ご飯 チーズ入りミートローフ ミニトマト コンソメスープ	ご飯 焼肉サラダ 豆腐チゲ なめらかプリン	木の葉丼 たくあん和え物 さつま汁
工 kcal タ g 脂 g 塩 g	工 kcal タ g 脂 g 塩 g	工 874.0 kcal タ 34.0 g 脂 26.6 g 塩 2.7 g	工 922.0 kcal タ 35.9 g 脂 28.3 g 塩 2.6 g	工 789.0 kcal タ 30.4 g 脂 17.6 g 塩 3.0 g
29日	30日	〇・・・珠州市指定の地元食材使用献立日 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】 すべての献立に牛乳がつかえます。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。		
ご飯 大豆と小魚のごまからめ 車麴の卵とじ ふりかけ	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 えのきのみそ汁	中学生の基礎平均値 今月の平均値		
工 1,001.0 kcal タ 40.1 g 脂 29.6 g 塩 2.2 g	工 830.0 kcal タ 34.8 g 脂 29.0 g 塩 2.3 g	工 882.0 kcal タ 33.9 g 脂 25.8 g 塩 2.7 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



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。9/9「救急の日」の給食献立は、家庭でも備蓄しやすい食材を活用した献立を提供します。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰



【チョコレート】

- チョコレート

【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖 □塩
- 酢 □しょうゆ
- みそ



多めの備蓄が必須！

アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には、入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めにアレルギー対応食を備蓄しておく必要があります。

