



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

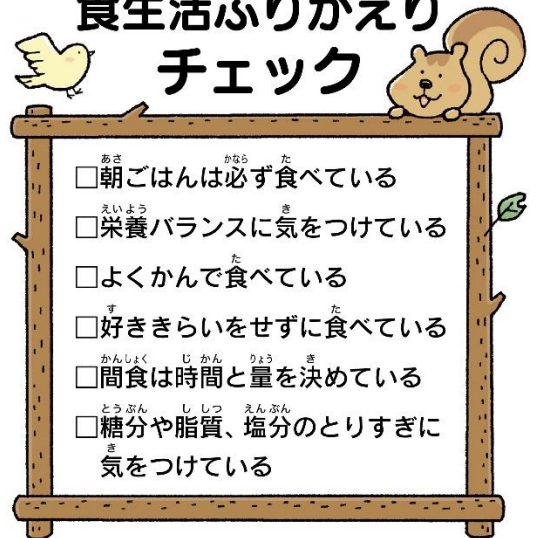
夏休みでは、ついつい好きなものばかり食べてしまったり、お菓子ばかり食べてしまったりと、食事のバランスが崩れてしまったのではないのでしょうか。栄養バランスを意識して選びましょう。

## 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



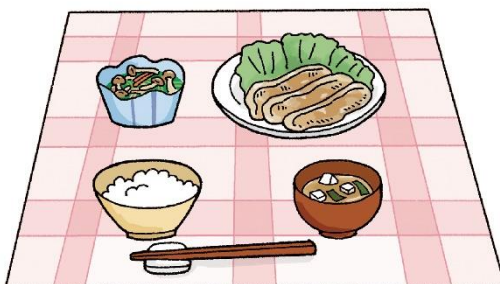
## 食生活ふりかえり チェック



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。

### 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。



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。

### 見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ  
 体をつくるものになるよ



わたしたちは黄のグループ  
 エネルギーのものになるよ



わたしたちは緑のグループ  
 体の調子をととのえるものになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの







# よていこんだて



月 1日	火 2日 黒豆の日	水 3日 ドラえものの誕生日	木 4日	金 5日
ごはん メンチカツ 小松菜おかか炒め かき玉汁	黒豆ごはん だし巻き玉子 梅大根なます ねぎのみそ汁	ごはん ぶた肉みそ炒め 塩ちゃんこ ミニどら焼き	ごはん コロッケ そばろきんぴら きのこみそ汁	梅昆布ごはん バンバンジー 冷やしうどん
工 673.0 kcal タ 26.4 g 脂 20.9 g 塩 2.1 g	工 631.0 kcal タ 22.6 g 脂 16.2 g 塩 2.0 g	工 759.0 kcal タ 32.8 g 脂 20.2 g 塩 1.2 g	工 686.0 kcal タ 22.9 g 脂 21.1 g 塩 1.7 g	工 764.0 kcal タ 26.2 g 脂 14.5 g 塩 3.7 g
8日	9日 救急の日	10日	11日	12日 カレーの日
ごはん バンサンスー マーボーどうふ オレンジ	ごはん さばのみそ煮 切干大根の和えもの 栄養すいとん	コッペパン 焼きそば 海鮮ワンタンスープ	ごはん 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 ふくしんづけ
工 737.0 kcal タ 30.0 g 脂 22.1 g 塩 1.8 g	工 717.0 kcal タ 29.6 g 脂 22.1 g 塩 1.8 g	工 647.0 kcal タ 27.5 g 脂 20.5 g 塩 3.5 g	工 756.0 kcal タ 30.7 g 脂 26.8 g 塩 2.0 g	工 714.0 kcal タ 26.8 g 脂 19.4 g 塩 1.9 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
秋分の日	ごはん 白身魚フライ ひじきマリネサラダ 白菜のみそ汁	ごはん 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	ごはん イカのチリソース ブロッコリーの中華和え わかめのみそ汁	トルコライス ポークシチュー
	工 685.0 kcal タ 26.5 g 脂 22.5 g 塩 2.0 g	工 726.0 kcal タ 30.0 g 脂 27.0 g 塩 2.1 g	工 682.0 kcal タ 31.6 g 脂 18.3 g 塩 2.4 g	工 855.0 kcal タ 31.6 g 脂 26.0 g 塩 2.6 g
22日 小学校のみ	23日	24日	25日 プリンの日	26日
ごはん ハムチーズピカタ ごぼうサラダ 水菜のみそ汁	敬老の日	ごはん チーズ入りミートローフ ミニトマト コンソメスープ	ごはん 焼肉サラダ とうふチゲ なめらかプリン	木の葉丼 たくあん和え物 さつま汁
工 766.0 kcal タ 23.4 g 脂 28.8 g 塩 1.7 g	工 .0 kcal タ .0 g 脂 .0 g 塩 .0 g	工 707.0 kcal タ 27.5 g 脂 22.3 g 塩 2.1 g	工 755.0 kcal タ 31.2 g 脂 24.0 g 塩 2.2 g	工 686.0 kcal タ 26.5 g 脂 17.2 g 塩 2.3 g
29日	30日	○・・・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 大豆と小魚のごまからめ くるまぶの卵とじ ふりかけ	ごはん とり肉の照り焼き ひじきの炒め煮 えのきのみそ汁			
工 863.0 kcal タ 36.8 g 脂 24.8 g 塩 1.8 g	工 665.0 kcal タ 27.9 g 脂 22.8 g 塩 2.1 g	工 650.0 kcal タ 24.0 g 脂 18.5 g 塩 2.0 g	工 724.0 kcal タ 28.4 g 脂 21.9 g 塩 2.2 g	工 .0 kcal タ .0 g 脂 .0 g 塩 .0 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
- ☐ 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】

### 【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、多めに対応食を備蓄しておく必要があります。

