

9月食育だより



令和4年9月1日

粟島浦村立粟島浦小中学校

お家の人と一緒に読みましょう

9月の食育目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう

よい生活リズムと生活習慣を身につけよう

5月の食育だよりで朝食は1日のはじまりの大事なスイッチだということをお知らせしました。朝食は食べていても、おにぎりやパンだけのことはありませんか？お菓子を食事代わりにすることにも注意が必要です。ごはんやパンなどの主食をはじめ、主菜、副菜を組み合わせ、バランスの取れた朝食をしっかりと食べて、元気に一日を始めましょう。

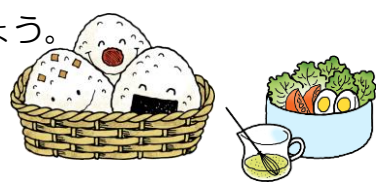


じかん たまご
時間がない時は、ゆで卵やミニト
マト、牛乳をプラスすることから
始めてみましょう。少しの工夫でバ
ランスがとれます。



熱中症予防もできます！

これから運動会に向けて、暑い中での練習が続きます。運動会で練習の成果を発揮するためにも熱中症などで体調をくずさないようにしていくことが大切です。



よる ね じかんまえ しょくじ きんもつ
夜は「寝る3時間前の食事は禁物」です。食べ物にもよりますが、胃に入った食べ物が消化されるまで約3時間かかります。消化にはエネルギーを必要とするため、就寝前に食事をとると質の良い睡眠につながりにくくなってしまいます。また、朝食を食べてから12～14時間以内に夕食を済ませるのが理想とされています。朝食が朝7時であれば、夕食は7時～9時頃までに食べるようにしましょう。



お月見 9月10日(土)

お月見とは、1年の中で最も空が澄みわたる旧暦の8月に、明るく美しい月を眺める行事のことで、「十五夜」ともいいます。特に、旧暦の8月15日の夜に見える月を「中秋の名月」と呼び、2022年は9月10日(土)がその日にあたります。

古来から月を愛でる風習は日本にもありましたが、お月見が広まったのは「平安時代」。当時は貴族がお酒を飲んだり詩歌や管弦を楽しんだりしていました。江戸時代に入ってから庶民にも風習が広まりました。平安時代の貴族とは異なり、収穫祭や初穂祭の意味合いが強く、無事に稲を収穫できた喜びを分かち合い、感謝する日だったそうです。





9月お弁当給食こんだて表



日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
1	木	ごはん	魚のスパイス揚げ キャベツ千切り さつまいもサラダ きんぴら ミニトマト	☆	タラ ハム ヨーグルト さつま揚げ 牛乳	キャベツ トマト コーン缶 玉ねぎ レンコン 人参	米 油 サツマイモ ドレッシング	614 21.6 11.7
2	金			☆				
5	月		ピーチコンポート	☆				
6	火	ごはん	ママレードソーテ ひじき煮物 人参サラダ	☆	とり肉 油揚げ 大豆 牛乳	玉ねぎ さやいんげん ひじき こんにゃく にんじん ごぼう りんご レーズン	米 ママレード じゃがいも	667 20.0 21.1
7	水			健康ミネラル むぎ茶				
8	木	ごはん	ポークカレー みかんサラダ ゆで卵 福神漬	☆	豚肉 卵 粉 チーズ ヨーグ ルト 牛乳	じゃがいも 人参 玉 ねぎ コーン缶 さやい んげん キャベツ きゅ うり みかん缶 大根	米 油 砂糖	688 23.6 20.3
9	金			☆				
10	土	大運動会						
12	月	振替休業日						
13	火	ごはん	豚生姜焼き きゅうりの酢の物 サツマイモオレンジ煮	☆	豚肉 牛乳	ゆかり 玉ねぎ しょう が わかめ きゅうり もやし オレンジジュース	米 バター 油 サツマイモ	622 17.4 16.7
14	水			みかんジュース				
15	木	ふりかけごはん	ハンバーグ 温野菜 キャベツ昆布和え 果物	☆	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー かぼちゃ キャベツ きゅうり 昆布 オレンジ	米 油	630 24.0 20.4
16	金							
19	月	敬老の日						
20	火	ごはん	鮭とナスのみそ炒め 切干大根の煮物 ブロッコリーごま和え	☆	サケ 油揚げ かに風味かまぼ こ 牛乳	なす しめじ さやいん げん にんにく もやし 切干大根 人参 椎茸 ブロッコリー	米 油	585 24.8 11.9
21	水			のむヨーグルト				
22	木	ごはん	ハヤシライス ヨーグルトサラダ ミニトマト	☆	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ 春キャベツ きゅうり ミニトマト	米 じゃがいも 油	652 19.8 19.6
23	金	秋分の日						
26	月		ぶどうゼリー	☆				
27	火	ごはん	麻婆茄子 春雨サラダ チーズ	☆	豚ひき肉 生揚げ ロースハム チーズ 牛乳	ナス ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶	米 春雨 ごま 砂糖 油	559 16.2 14.9
28	水			豆乳				
29	木	ごはん	タラフライ ポテトサラダ 小松菜磯和え ミニトマト	☆	タラ ロースハム かつお節 牛乳	キャベツ トマト 人参 きゅうり 小松菜 もやし 海苔	米 油 マヨネーズ ドレッシング	640 21.5 21.1
30	金			☆				

*購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。御了承ください。

