

しょくいく 食育だより



令和7年8月29日
粟島浦小中学校
お家のひとと読みましょう

がつ しょくいくもくひょう 9月の食育目標

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう！

がっこう
学校モードにきいかえよう！

なつやす お がっこうせいかつ せいかつ がっこう
夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムはしっかり学校モードに
きりかえられていますか？ べんきょう ぶかつどう ともだち たの かいわ じゅうじつ ひび
勉強や部活動、友達との楽しい会話など、充実した日々を
す じぶん くふう たいちよう ととの
過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- せいかつ み なおす
生活リズムを見直す
(はやねはやお あさ
早寝早起き、朝ごはん)
- ぐっすりねむる
(ね まえ
寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- えいよう しょうじ
栄養バランスのよい食事をする
- リラックスタイムをとる
(おんがく き どくしょ
音楽を聴く、読書する
す
好きなアロマの香りを楽しむ…など)



あき 秋ナスのはなし

がつ しゅうかく あき からだ ひ こうか い
9月ごろから収穫される「秋ナス」は、身体を冷やす効果があると言
われており、ざんしょ きび じ き やさい なつ すい
残暑が厳しい時期にピッタリの野菜です。夏のナスよりも水
ぶん おお ふく やわ あま つよ とくちよう
分を多く含んでいるので柔らかく、うまみや甘みが強いのが特徴です。

マーボーナス、てん に 煮びたし、み そいた た す ちゅうい
マーボーナス、天ぷら、煮びたし、ナス味噌炒め…。食べ過ぎに注意
しつつ、さまざまなナス料理を楽しみましょう。



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	月			☆				
2	火	ご飯	ママレードソテー ひじき煮物 人参サラダ	☆	とり肉 油揚げ 大豆 うす揚げ 牛乳	玉ねぎ さやいんげん ひじき こんにゃく 人参 ごぼう りんご レーズン	米 マーメイド 油 オリーブ油	667 20.0 21.1
3	水	ミルクデザート		☆				
4	木	ご飯	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	玉ねぎ 人参 コーン缶 キャベツ さやいんげん きゅうり みかん缶 福神漬	米 じゃがいも 油 砂糖	688 23.6 20.3
5	金			☆				
8	月			☆				
9	火	ご飯	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 生姜 人参 レーズン わかめ きゅうり もやし オレンジジュース	米 砂糖 バター 油 サツマイモ	622 17.4 16.7
10	水	型抜きチーズ		☆				
11	木	ご飯	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 ミニトマト 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 ごま 砂糖	614 21.6 11.7
12	金			☆				
15	月	敬老の日		☆				
16	火	ふりかけご飯	ハンバーグ 温野菜 キャベツ昆布和え 果物	☆	豚ひき肉 卵 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 バター	630 24.0 20.4
17	水	ぶどうゼリー		☆				
18	木	ご飯	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 ブロッコリー うり ミニトマト	米 じゃがいも 油 砂糖	652 19.8 19.6
19	金			☆				
22	月			☆				
23	火	秋分の日		☆				
24	水			☆				
25	木	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 ビーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 缶	米 ごま 春雨 砂糖 油	559 16.2 14.9
26	金	ヤスダヨーグルト						
29	月			☆				
30	火	ご飯	タラフライ ポテトサラダ 小松菜磯和え ミニトマト	☆	タラ 卵 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 じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	640 21.5 21.1

※ハヤシライスやカレーの日はスプーンも持たせてください。

※船の都合により牛乳が届かない場合がありますので、水筒を持たせてください。