

9月給食だより

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人かもしれませんが、食料やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	(卵・肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)	
			牛乳・乳製品

なにかと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！

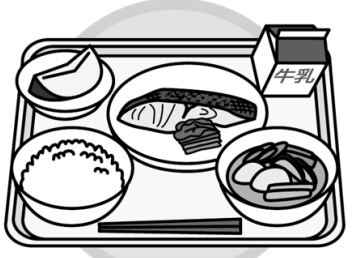
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。



いろいろな食品をバランスよくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたいカルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品	干しえび	ひじき	ごま
小魚	小松菜	きり干し	大根

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋においしい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



食塩控えめ・野菜たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中等の病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

だしのうま味をきかせる	酸味や香りをプラスする	よくかんで、味わって食べる
--------------------	--------------------	----------------------

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

れい わ ねん ど が つ が つ こ う き ゅ う し ゅ く こ ん だ て ひ ょ う 令和8年度 9月学校給食献立表 し ま ね だ い ぐ け き ょ う い く が く ぶ ふ そ く き む き ょ う い く が つ こ う ぜ ん き か て い 島根大学教育学部附属義務教育学校前期課程(17回)・附属幼稚園(7回) ふ そ く よ う ち め ん									
ひづけ 日付	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	つか ざい りょう 使う材料とからだでのはたらき					いほ おぎな 家で補う 食品
				あか 赤	ち にく 血や肉や ほね つく しよくひん 骨を作る食品	き 黄	ちから たいおん 力や体温の しよくひん もとなる食品	みどり 緑	からだ ちようし 体の調子を しよくひん ととのえる食品
1 火	ごはん	牛乳	ピビンパ バンサンスー あおりんごゼリー		ぎゅうにく みそ とうばんじゃん ささみ たまご ぎゅうにゅう		ごはん あぶら はるさめ きびとう ごまあぶら いりごま あおりんごゼリー	にんにく もやし ほうれんそう にんじん さんさいミックス きゅうり	豆類 果物
2 水	ちゅうか めん	牛乳	やさいたっぷりしおラーメン★ ナムル あげきょうぎ		とりにく チキンハム ぶたにく ぎゅうにゅう		ちゅうかめん しおラーメンスープ あぶら ごまあぶら	キャベツ メンマ にんじん コーン たまねぎ もやし きくらげ ほうれんそう	いも 肉類
3 木	ごはん	牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ		ぶたにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう		ごはん きびとう あぶら ハヤシルウ ケチャップ マカロニ ウスターソース あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリーンピース パセリ きゅうり コーン	果物 小魚
4 金	べん とう ひ 弁当の日								
7 月	コッペ パン きなこ クリーム	牛乳	かぼちゃグラタン えだまめサラダ しめじのスープ		おから とうにゅう ピッコロハム ベーコン わかめ ぎゅうにゅう		コッペパン わふうドレッシング あぶら きなこクリーム	えだまめ コーン きゅうり しめじ キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	緑黄色 野菜 魚介類
8 火	ごはん	牛乳	エビチリ★ ちゅうかあえ フォー		えび ポークハム とりにく ぎゅうにゅう		ごはん きびとう あぶら ごまあぶら ケチャップ かたくりこ フォー	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし あおねぎ たまねぎ	いも 果物
9 水	コッペ パン りんご ジャム	牛乳	ほうれんそうオムレツ ベーコンサラダ チキンカレースープ		ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう		コッペパン じゃがいも あぶら カレーフレーク あおじそドレッシング	キャベツ アスパラ たまねぎ にんじん パセリ フロッコリー ほうれんそう	大豆製 品 豆類
10 木	ごはん	牛乳	とりのしおこうじやき ゆかりあえ うちまめじる		とりにく いかまぼこ とうふ うすあげ みそ だしパック うちまめ ぎゅうにゅう		ごはん うちまめ じゃがいも	キャベツ きゅうり ゆかり にんじん だいこん だいこんば	小魚 種実
11 金	ごはん	牛乳	さばのにくいふう きゅうりのすのもの きのこじる		さば とうふ ちくわ わかめ かんてん だしパック しらすばし あつあげ みそ ぎゅうにゅう		ごはん かたくりこ こんにやく きびとう しらすたまご	はくさい にんじん きゅうり あおじそ あおねぎ なめこ えのき しめじ たまねぎ にんじん	果物 魚介類
14 月	コッペ パン	牛乳	てりやきチキンバーガー★ とうにゅうスープ マスカットゼリー		とりにく ベーコン うすあげ とうにゅう ぎゅうにゅう		コッペパン あぶら 1しよくタルタルソース じゃがいも あぶら マスカットゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	豆類 小魚
15 火	ごはん あじつけのり	牛乳	さばのてりやき わふうポテトサラダ ばちじる		さば ひじき うすあげ しらすばし のり しまねのだしっこ ぎゅうにゅう		ごはん じゃがいも そうめん	しょうが にんにく あおねぎ きゅうり あおじそ カリカリうめ にんじん たまねぎ ほしいたけ	大豆製 品 緑黄色 野菜
16 水	べん とう ひ 弁当の日								
17 木	こめこ いり うどん	牛乳	カレーうどん あおじそサラダ ささみカツ		ぶたにく うすあげ えび とりにく ぎゅうにゅう		こめこいりうどん カレーフレーク あぶら かたくりこ あおじそドレッシング	たまねぎ あおねぎ あおじそ キャベツ きゅうり コーン	いも 種実
18 金	ごはん	牛乳	ぶたキムチ★ ひじきともちむぎの うすあげ さっぱりサラダ わかめスープ		ぶたにく ひじき ツナ わかめ うすあげ ぎゅうにゅう		ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら いりごま もちむぎ きびとう	はくさいキムチ たまねぎ にんじん きゅうり あおねぎ カラーピーマン にんにく えだまめ しょうが えのき	魚介類 種実

今月はこのマークのある日に給食を食べます

ひづけ 日付	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	つか ざい りょう 使う材料とからだでのはたらき					いほ おぎな 家で補う 食品
				あか 赤	ち にく 血や肉や ほね つく しよくひん 骨を作る食品	き 黄	ちから たいおん 力や体温の しよくひん もとなる食品	みどり 緑	
24 木	ごはん	牛乳	いわししょうがに ほうれんそうのおひたし とんじる		いわし ちくわ かつおぶし ぶたにく とうふ うすあげ みそ だしパック ぎゅうにゅう		ごはん さといも こんにやく あぶら	ほうれんそう にんじん だいこん あおねぎ	卵 豆類
25 金	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツのみそいため ごぼうサラダ すましじる じゅうごやデザート		ぶたにく みそ ツナ あまだい わかめ とうふ しまねのだしっこ うすあげ ぎゅうにゅう		ごはん きびとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゅうごやデザート	たまねぎ キャベツ アスパラ ごぼう にんじん きゅうり えのき	果物 緑黄色 野菜
28 月	コッペ パン	牛乳	チキンナゲット かぼちゃサラダ ABCスープ		とりにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう		コッペパン ノンエッグマヨネーズ マカロニ あぶら	かぼちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	種実 いも
29 火	ごはん	牛乳	アジのこうみフライ ひじきために あいじょうたっぷりにくだんごじる		アジ うすあげ ちくわ ひじき とうふ みそ とりにく ぶたにく だしパック ぎゅうにゅう		ごはん きびとう こんにやく あぶら	にんじん えだまめ ごぼう しめじ あおねぎ たまねぎ	果物 緑黄色 野菜
30 水	コッペ パン いちご& マーガリン	牛乳	さけのマヨネーズやき かいそうサラダ トマトスープ		さけ かいそうミックス ツナ ベーコン ぎゅうにゅう		コッペパン マカロニ いちご&マーガリン あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうドレッシング じゃがいも	パセリ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん トマト アスパラ	海藻 小魚

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。



みんなでつくろう わくわく給食

9月は5年生のリクエストメニューを献立に取り入れました。たくさんのリクエストがあり、どれを取り入れようか迷いましたが、5つのメニューを選びました。楽しみにしていてくださいね。
(献立表のおかず欄に★印がしてあるメニューです。)

2日(水)野菜たっぷり塩ラーメン………野菜がたっぷり入っていてとても美味しいから。

7日(月)かぼちゃグラタン………外側がカリッとしていて美味しいから。

8日(火)エビチリ………えびがぷりぷりで、甘辛の味が口中に広がって美味しいから。

14日(月)照焼チキンバーガー………お肉が甘くて、パンに合っていて美味しいから

18日(金)豚キムチ………甘辛くてごはんにあっていて美味しいから。

アンケートに食べたいおかずと、そのおかずを選んだ理由も書いてもらい、メニューと合わせて紹介しています。

●次のリクエストメニューは10月です。2年生のリクエストメニューを献立にとり入れたいと思います。

