

食育だより いただきます

令和5年度
9月号

毎月19日は食育の日です。 飯豊町学校給食共同調理場

まだまだ暑い日が続きます。夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。9月は運動会や陸上大会など行事がたくさんあります。自分の力を発揮できるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を自覚めさせる「自覚ましスイッチ」の役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、自覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



出典：健学社 食育フォーラム

優勝めざして 栄養大作戦!!

スポーツの秋を迎えます。運動会、部活の大会などに向けて子どもたちは練習を頑張っています。食事はエネルギー補給と体の修復にかかせないものです。

お子さんを家庭でも食事の面から応援してあげたいものですね。



練習の期間中

試合の3日前

当日

練習の期間中は、体力づくりの素となるたんぱく質やミネラル（カルシウム・鉄分など）、スタミナの素になる炭水化物や脂肪、からだの調子を整えるビタミンをバランスよくとることが大切です。

試合の3日前から、エネルギーとなる糖質（炭水化物）を中心として「ご飯」「パン」「うどん」「スパゲッティ」などを多くとるようにします。

当日は、競技の3~4時間前に食事をとることが理想です。高糖質で消化のよいものが基本（うどん、おにぎり、バナナ、カステラなど）です。

月	火	水	木	金
今月の行事食 15日 めざみ産デー 29日 十五夜献立			9月	1 ごはん あじフリッター 肉じゃが キャベツと うち豆のみそ汁
4 ごはん やきぐりコロック こんにやくチャブチェ いら玉汁	5 ごはん オムレツ デミグラスソース 大豆のツナサラダ 豆腐とほたての スープ	6 ごはん いかのレモン漬け じゃこの和え物 豚汁	7 ごはん かおりごはん 鶏肉のバジル焼き しそドレッシングサラダ コーンポターシュ ブルーン	8 ごはん メバル塩こうじ漬け 五目豆 小松菜と生揚げの みそ汁 調理場のだし
11 スパゲティナポリタン キャベツと豚肉の スープ フルーツヨーグルト	12 ごはん タコライス もずくスープ なし梨	13 いいでみらいパン フランクロング さつまいもの ミルクシチュー コールスローサラダ	14 ごはん いわしの生姜煮 磯香和え おやこじる 親子汁	15 ごはん 鶏肉の 飯豊米甘酒焼き ひじきの煮物 わらびのみそ汁
18 敬老の日	19 ごはん ハンバーグ ケチャップソース ほうれん草の ミモザソテー 青菜のスープ	20 ごはん チキンカレー 大根のサラダ 型抜きチーズ (いちご)	21 ごはん ほっけ塩焼き カミカミサラダ なめこのみそ汁 りんご	22 ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜ののりごま和え コーン入り たまごスープ
25 ごはん えびしゅうまい 炒り鶏 もやしとしめじの みそ汁	26 ごはん サーモンフライ オリヴィエサラダ 小松菜と春雨の スープ	27 ごはん 麻婆なす さざ波漬け 豆腐とえのきの みそ汁	28 ごはん 鶏肉の ユーリンチーソース ゆかり和え 中華スープ	29 ごはん 五目野菜肉団子 枝豆とコーンのサラダ 月見汁 お月見デザート

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。

お月見を楽しもう

十五夜は「中秋の名月」ともよばれ、一年で最も月が美しく見える日だといわれています。

お月見は、豊かな収穫をもたらす自然の恵みに感謝し、家族の健康を願うために、月の形になぞらえた団子を作り、その年にとれた枝豆や里芋、栗、ススキなどをお供えします。

今年は29日が十五夜です。給食も十五夜献立です。ぜひ、夜はお月見を楽しんでみてくださいね。

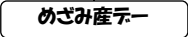



[献立材料予定表]



2023年 9月度

※ 栄養価は、小学校3～4年生で算出

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群					1群	2群	5群	6群	3群	4群			
		肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物					肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物			
1 金	牛乳 ごはん あじフリッター 肉じゃが キャベツと打ち豆のみそ汁	あじフリッター ぶたにく うちまめ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しらたき	あじフリッター 小 2個 中 3個	671 kcal 26.5 g 24.3 g 2.1 g	15 金	牛乳 ごはん 鶏肉の飯豊米あまさけ焼き ひじきの煮物 わらびの味噌汁	とりにく 豆腐 あぶらあげ 無添加味噌 ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき にぼしこ	ごはん	あぶら	にんじん いんげん	しょうが ごぼう わらび えのきたけ こんにやく			665 kcal 29.1 g 26.1 g 2.3 g
4 月	牛乳 ごはん やきぐりコロック こんにやくチャプチェ にら玉汁	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん コロッケ さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん にら	にんにく グリーンピース たけのこ しらたき	ポトルソース つきます	684 kcal 25.6 g 23.2 g 2.1 g	19 火	牛乳 ごはん ハンバーグキャップソース ほうれん草のミモザンテー 青菜のスープ	ハンバーグ ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ほうれん草 ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ コーン		652 kcal 26.6 g 24.1 g 2.1 g	
5 火	牛乳 ごはん オムレツデミグラスソースかけ 県産大豆のツナサラダ 豆腐と納豆のスープ	オムレツ ツナ だいた とうふ	ぎゅうにゅう チーズ はたて	ごはん さとう	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ ほんしめじ キャベツ きゅうり ねぎ		634 kcal 24.5 g 24.8 g 2.2 g	20 水	牛乳 ごはん チキンカレー 大根とじゃこのサラダ 型抜きチーズ	とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも チーズ	あぶら ごま	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり		650 kcal 21.7 g 19.5 g 1.9 g		
6 水	牛乳 ごはん いかのレモンづけ じゃこの和え物 豚汁	いか かたくり 無添加味噌	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん かたくり さとう じゃがいも	あぶら ごま	ほうれん草 にんじん	レモン汁 キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ にんにく こんにやく		595 kcal 27.1 g 16.3 g 2.4 g	21 木	牛乳 ごはん やきざかな カミカミサラダ なめこのみそ汁 りんご	ほっけ あぶらあげ とうふ 無添加味噌 ささみ	ぎゅうにゅう にぼしこ ごんぶ	ごはん さとう	ごま	にんじん	ごぼう なめこ だいこん こんにやく りんご		573 kcal 28.4 g 17.1 g 2.2 g	
7 木	牛乳 かおりごはん 鶏肉のバジル焼き しそドレッシングサラダ コーンポタージュ ブルーベリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ	あぶら バター	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ブルーベリー		674 kcal 26.9 g 24.4 g 2.7 g	22 金	牛乳 ごはん 豚肉の生薬炒め 小松菜のりごま和え コーン入り玉子スープ	ぶたにく のり たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	あぶら ごま油	ピーマン ごまつな にんじん ちんげんさい	たまねぎ しょうが キャベツ もやし コーン しめじ		622 kcal 30.0 g 22.6 g 2.2 g	
8 金	牛乳 ごはん メバル塩こうじ漬け 五目豆 小松菜と生揚げのみそ汁 調理場のだし	メバル だいた ちくわ こんぶ なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら	にんじん ごまつな オクラ	ごぼう しいたけ きゅうり なす みょうが こんにやく		557 kcal 28.7 g 14.3 g 2.4 g	25 月	牛乳 ごはん えびしゅうまい 炒り鶏 もやしとしめじのみそ汁	えびしゅうまい とりにく ちくわ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごはん さとう	あぶら ごま油	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう たけのこ もやし しめじ こんにやく	しゅうまい 2個ずつ	572 kcal 27.6 g 14.5 g 2.3 g	
11 月	牛乳 スパゲティナポリタン キャベツと豚肉のスープ フルーツヨーグルト	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん じゃがいも	あぶら	ピーマン にんじん	マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ もも みかん バナナ ラフランス		578 kcal 21.0 g 19.6 g 1.9 g	26 火	牛乳 ごはん サーモンフライ オリヴィエサラダ 小松菜と春雨のスープ	さけ とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも はるさめ	あぶら ごま油	にんじん ごまつな	きゅうり えのきたけ ねぎ	ポトルソース つきます	623 kcal 23.3 g 21.4 g 2.0 g	
12 火	牛乳 ごはん タコライス もずくスープ 和梨	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ごはん	あぶら	にんじん トマト 葉ねぎ	たまねぎ ほんしめじ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ なし		609 kcal 25.0 g 20.6 g 2.1 g	27 水	牛乳 ごはん 麻婆なす ささぎ漬け 豆腐とえのきのみそ汁	ぶたにく 無添加味噌 とうふ	ぎゅうにゅう にぼしこ ごんぶ	ごはん かたくりこ	あぶら ごま油	ピーマン にら にんじん	ねぎ 椎茸 しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ		601 kcal 22.5 g 21.2 g 2.2 g	
13 水	牛乳 コッペパン フランクロング さつまいものミルクヨー コールスローサラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	パン さつまいも こむぎこ	無塩バター 生クリーム あぶら	にんじん	たまねぎ ほんしめじ キャベツ きゅうり コーン		696 kcal 25.2 g 31.5 g 3.0 g	28 木	牛乳 ごはん 鶏肉のユーリンチソース ゆかりあえ 中華スープ	とりにく なるこ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま油 ごま	にんじん ちんげんさい	ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり もやし たけのこ		576 kcal 25.7 g 17.4 g 2.2 g	
14 木	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 磯香あえ 親子汁	いわしの生姜 煮のり とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	ほうれん草 にんじん さやえんどう	もやし キャベツ しいたけ たまねぎ		612 kcal 26.6 g 21.5 g 2.1 g	29 金	牛乳 ごはん 五目野菜肉団子 枝豆とコーンのサラダ 月見汁 お月見デザート	五目野菜肉団子 とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん しらたま お月見ゼリー	あぶら	にんじん	コーン えだまめ キャベツ ごぼう ねぎ しいたけ	肉団子 小 2個 中 3個	640 kcal 22.6 g 14.9 g 2.3 g	

* 太文字は、飯豊産の食材が届く予定です。