

	月	火	水	木	金
献立	今月の出雲崎産  大豆 じゃがいも かぼちゃ ピーマン なす ねぎ ★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。		 あぐさい 副菜 しゅさい 主菜 しゅさい 主食 しるもの 汁物 主に体の組織をつくる食品 主に体の調子を整えるものになる食品 主にエネルギーになる食品 エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	1  梅サラダ 鶏肉のアップル ジンジャー焼き ごはん かきたま汁	2  フルーツポンチ ふくじんあえ ポークカレーライス (発芽玄米入りごはん・ポークカレー) 体育祭応援献立
	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価				
献立	5 振替休日 	6  夏みかん サラダ チキンピラフ コーンポタージュ	7  ココア蒸しパン 海藻サラダ 中華めん みそラーメンスープ	8  チャーマン なすのミートグラタン ポテト ごはん たまごスープ	9  切干大根の煮物 あじフライ 枝豆ごはん どさんこスープ
	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価				
献立	12  じゃこ がんもどきの さらだ そぼろあん 十五夜大福 鶏五目 わかめと豆腐のすまし汁 ごはん お月見献立	13  茎わかめの サラダ ヨーグルト(桃) 少なめイタリアン(焼きそば・ミートソース) ロールパン	14  のり酢 あえ 夏野菜の揚げ煮 ごはん もずくのみそ汁	15  じゃがいも さばの きんぴら カレー照り焼き ごはん 肉だんご汁	16  手作り ぶどうゼリー 豚キムチ丼 発芽玄米入りごはん 春雨スープ 豚キムチ
	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価				
献立	19  敬老の日	20  ひじきと 鶏の 大豆の みそ煮 サラダ ごはん けんちん汁 敬老の日 ごまごわやさしい献立	21  和風 鶏天 サラダ (大分県の料理) 枝豆 大麦めん 和風かけ汁	22  じゃが 手作り チーズ ハンバーグ ごはん ミネストローネ	23  秋分の日
	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価				
献立	26  寒天 さんまの サラダ 蒲焼き ごはん 具だくさん汁	27  梨 ピザトースト ポトフ	28  パンサン 手作り スー さつま揚げ わかめ 青菜の ごはん みそ汁 3年生なし	28  コーン 手作り ソテー しゅうまい ごはん マーボー厚揚げ 3年生なし	30  切干大根 サラダ 三色そば 肉そば 炒りたまご 肉もずくスープ
	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価				



食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月 19 日は
「食育の日」

令和 4 年 9 月
出雲崎中学校

夏休みが終わって 9 月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。早起き・早寝はもちろんのこと、1 日 3 食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

< 今月の給食目標 > バランスよい食事をしよう

9/13 (火) ~ 20 (火)

ハッピーライフウィーク

主食の他に、おかず 1 品以上の
バランスの取れた朝食を食べよう!

早起き!

早寝!

朝ごはん!

朝食を食べると



脳が活発に働く
体が目覚める
体温が上がる
午前中のエネルギーになる
排便につながる

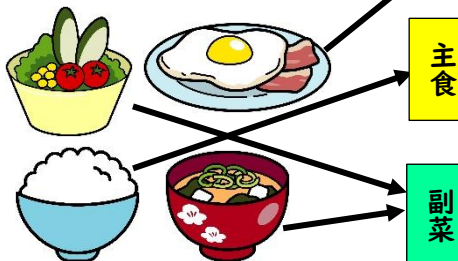
朝食を抜くと...

エネルギーの不足
体温が上がらない
集中力・記憶力の低下
イライラする



朝食のポイント!

主食とおかずを組み合わせると
バランスよく食べましょう。



主菜

主食

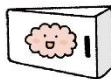
副菜

体のスイッチ



肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質はエネルギー源となるとともに、睡眠中に下がった体温を上げ、体を活動モードに変えます。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラルは、炭水化物やたんぱく質を分解・吸収させて栄養素として働かせるために不可欠です。

バランスよい 朝食で 3 つの スイッチオン



災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

9月1日は
防災の日

水の備蓄は一人 1 日 3 L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人 1 日 3 L が目安です。大規模災害発生時には、1 週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



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



【副菜】

- ☐ 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

