



9月食育だより

～食べることは生きること～ No.5

令和6年9月 守口市立樟風中学校

いよいよ二学期です。長いようで、あっという間に夏休みも終わりました。まだ、しばらく暑い日が続きますので、熱中症には引き続き気をつけるようにしましょう。夏バテの影響が出て夏の疲れが出やすい時期ですので、家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけてください。ストレッチなど適度に体を動かすことも疲労回復に効果があります。

休み明けのだるさは、不規則な生活習慣によって、乱れた生活リズムが原因とされています。夜は早めに寝て、早起きし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。体内時計を整えるコツは、朝の光を浴びることと、朝食を食べることです。早起きが苦手な人はつらいかもしれませんが、毎日続けることで出来るようになります。規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから生活習慣病の予防に役に立ちます。毎食1皿以上野菜料理をとるようにしましょう。

★減塩を意識しましょう。

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。加工食品は食塩が多く含まれているので栄養成分表をチェックしてとりすぎに注意しましょう。

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために欠かせない栄養素ですが不足しやすいので積極的にとるようにしましょう。ビタミンDと一緒にとることで吸収率が高まります。



防災の備えをしましょう



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

ローリングストックのポイント		
水 1人1日3リットル × 3日分以上必要。 	食料品 食べ慣れているもの。 保存性の高いもの。 調理不要で食べられるもの。 	その他 ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
使った分を買い足す。

食べる・使う

賞味期限が切れる前に消費する。
古いものから使う。

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。



◆鶏モモ肉のカレー粉焼き

1日 火



ごはん、牛乳、きのこ入りスバゲティ
白菜とひじきのサラダ、すまし汁

◆ジャージャン豆腐

2日 水



ごはん、牛乳、しいたけの天ぷら、中華風サラダ
中華スープ

◆さけの塩焼き

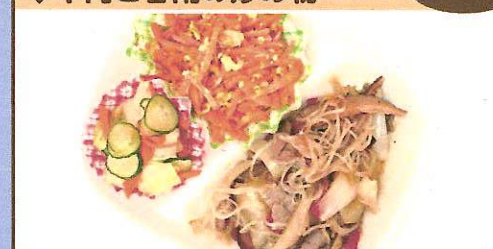
3日 木



ごはん、牛乳、鶏肉と大根の煮物
白菜の即席漬け、みそ汁

◆牛肉と春雨の炒め物

4日 金



中華風おこわ、牛乳、にんじんシリシリ
きゅうりのナムル、中華スープ

◆ビーフシチュー

7日 月



ごはん、牛乳、コロッケ、フレンチサラダ
マンゴー缶

◆あじのみりん焼き

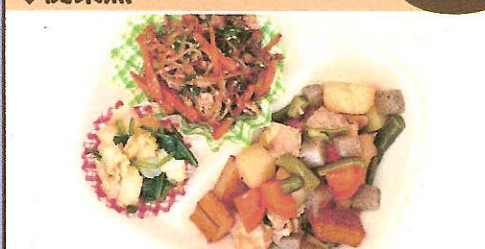
8日 火



ごはん、牛乳、ちくわの天ぷら、小松菜のおひたし
すまし汁

◆関東煮

9日 水



ごはん、牛乳、春雨チャプチェ
白菜とほうれん草のおかか和え、みそ汁

◆ソース焼きそば

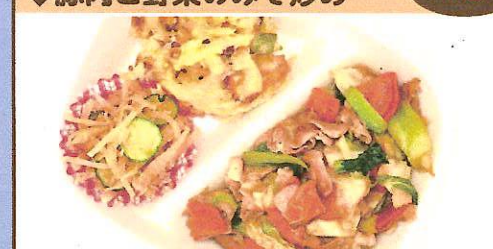
10日 木



ごはん、牛乳、かぼちゃのそぼろ煮
チンゲン菜のおかか和え、中華スープ

◆豚肉と野菜のみそ炒め

11日 金



ごはん、牛乳、かきあげ、大根サラダ、すまし汁

マークシートで給食を申し込む場合は9月13日(金)までに学校に提出してください。

予約システム(パソコン、スマートフォン、携帯電話)での申し込みは、喫食日の3日前(土日祝を除く)の午前10時までです。



◆ポトフ

15日 火



ごはん、牛乳、厚揚げの炒め煮、白菜のサラダ
ミネストローネ

◆ポークチャップ

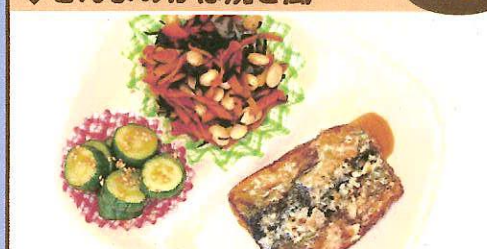
16日 水



ごはん、牛乳、青のりポテト、野菜のマリネ、きのこ汁

◆さんまのかば焼き風

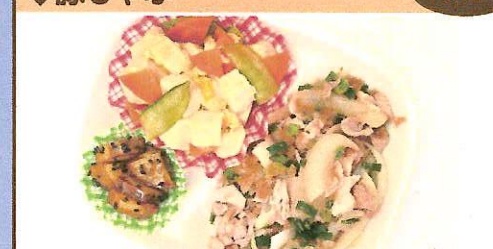
17日 木



いもごはん、牛乳、ひじきと大豆の煮物
きゅうりのごま和え、みそ汁

◆豚しゃぶ

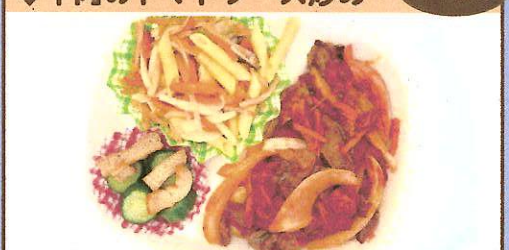
18日 金



ごはん、牛乳、高野豆腐の卵とじ、大学芋、白菜スープ

◆牛肉のトマトソース炒め

21日 月



ごはん、牛乳、マカロニソテー
きゅうりの甘酢和え、コンソメスープ

◆八宝菜

22日 火



ごはん、牛乳、焼きぎょうざ
キャベツのごま和え、中華スープ

◆鶏肉のから揚げ

23日 水



ごはん、牛乳、パンサンスー
ピーマンとじゃこの和え物、カレースープ

◆さばのソース煮

24日 木



ごはん、牛乳、筑前煮、大根の即席漬け、すまし汁

◆豚肉のバーベキューソース炒め

25日 金



コッペパン、牛乳、ビーフンソー
カントリーポテト、コンソメスープ

◆カレーライス

28日 月



ごはん、牛乳、エビカツ、炒り卵
きのこ野菜のマリネ、パイン缶

◆照焼きハンバーグ

29日 火



ごはん、牛乳、ボイルキャベツ、揚げきんぴら
ツナときゅうりの和え物、みそ汁

◆豚肉の生姜焼き

30日 水



しらす入りひじきごはん、牛乳、さつま芋のレモン煮
チンゲン菜の和え物、みそ汁

◆ほきフライ・タルタルソース小袋

31日 木



ごはん、牛乳、バジルチキン、いかのマリネ
貝だくさんスープ

予約システム QRコード
(スマートフォン用)

