

給食だより 9月号



9月に入り、だんだん秋らしくなると食欲も出てくると思いますが、お菓子の食べ過ぎには注意しましょう。きちんと栄養バランスのとれた食事をするのが免疫力を高め、感染症の予防にもつながります。間食を取り過ぎてご飯が食べられないということがないようにしましょう。

間食のとり方について考えましょう。

間食には、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。しかし、まちがったとり方をすると太ったり、生活習慣病や虫歯になりやすくなったりします。間食の摂取目安は、1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalくらいを目安にしましょう。また、間食は時間を決めてとり、食事の2～3時間前はひかえましょう。

間食

約700kcal

食事

約640kcal

間食のとりすぎに気をつけましょう！

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。「間食」=「菓子類」ではなく、果物や乳製品などのビタミンやミネラルなどの不足しがちな栄養を補うことができるものを取り入れましょう。

ここに注意

スナック菓子類

「脂質量」「塩分量」

塩分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。食べ過ぎないように注意しましょう。

チョコレート・クッキーなど

「脂質量」「糖分量」

砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量が高めになっています。虫歯にもなりやすいです。

STOP

パッケージの成分表示をチェックし、一度に全部食べずに血などに少量を取り分けて食べましょう。

飲み物を組み合わせる時は、無糖のものを。お茶や麦茶がおすすめです。

お茶

とりすぎを防ぐポイント

予定献立表

9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)
ご飯 鶏の塩こうじ焼き つるむらさきマヨしょうゆあえ 油麩のみそ汁 アセロラゼリー	ご飯 豚肉のしょうが炒め 春雨サラダ みそ汁	キャロットライス スパニッシュオムレツ モロヘイヤスープ オレンジ	ご飯 もうか南蛮漬け 小松菜のいそべあえ さつまい	チャーハン ギョウザ わかめコーンスープ ぶどう
エネルギー805kcal 蛋白質28.6g 脂質24.2g	エネルギー910kcal 蛋白質31.4g 脂質31.9g	エネルギー798kcal 蛋白質28.4g 脂質21.7g	エネルギー802kcal 蛋白質33.3g 脂質17.8g	エネルギー877kcal 蛋白質27.9g 脂質26.5g
9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)
パンネイタリアン キャベツのサラダ コーンスープ グレープフルーツ	ご飯 五目玉子焼き れんこんサラダ 豚汁	ご飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ 二色ゼリー	ご飯 豚肉のねぎ塩ダレ かぼちゃの甘煮 沢煮椀 バナナ	ビビンバ丼 春雨スープ キャラメルポテト
エネルギー886kcal 蛋白質33.0g 脂質29.7g	エネルギー872kcal 蛋白質29.1g 脂質31.2g	エネルギー948kcal 蛋白質29.8g 脂質27.5g	エネルギー813kcal 蛋白質27.6g 脂質17.7g	エネルギー898kcal 蛋白質28.6g 脂質23.2g
9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)
敬老の日	三色丼 いものこ汁 ずんだ団子	ご飯 かつおの ごまみそがらめ モロヘイヤのおひたし すまし汁	タコライス 花野菜のサラダ オニオンスープ	マーボー丼 チンゲン菜の中華あえ 中華風コーンスープ バナナ
	エネルギー958kcal 蛋白質36.4g 脂質25.4g	エネルギー835kcal 蛋白質35.7g 脂質22.6g	エネルギー868kcal 蛋白質29.5g 脂質30.1g	エネルギー856kcal 蛋白質30.4g 脂質21.9g
9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)
振替休日	ご飯 さばの塩焼き キャベツの煮浸し みそ汁	ジャージャー麺 海藻サラダ フルーツジュレ	ソースカツ丼 カラフルサラダ みそ汁 オレンジ	ご飯 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ 根菜のコンソメスープ ヨーグルト
	エネルギー749kcal 蛋白質28.4g 脂質17.6g	エネルギー833kcal 蛋白質30.7g 脂質23.4g	エネルギー900kcal 蛋白質30.2g 脂質25.0g	エネルギー800kcal 蛋白質28.1g 脂質19.3g
9月30日(月)	※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。			
豚丼 野菜のごま酢あえ みそ汁 梨				
エネルギー805kcal 蛋白質29.2g 脂質21.3g				