

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。

成長期の今、バランスを考えて食べよう！

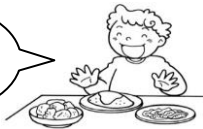
体が大きくなる成長期は、必要な栄養をしっかりとバランス良くとることが大切です。栄養バランスのとれた食事をするためには、偏食をせず、様々な食品を組み合わせる必要があります。貧血になったり、将来「生活習慣病」になる可能性が高い、ちょっと問題の多い食生活を例にあげてみました。日頃の生活の中でこんなふうになっていないかチェックしてみましょう。

お肉やあぶらものが多くなっていませんか？



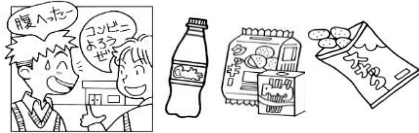
× おかずばかり食べる

ご飯は
いらない！



ご飯などの主食をしっかりと食べましょう。体や脳を動かせるエネルギー源になります。おかずばかりでは、あぶらや塩分、たんぱく質のとりすぎにつながります。

× 食事の前にお菓子&ジュース



スナック菓子は脂質が多く、甘いジュースには糖分が意外に多く含まれています。おなかがいっぱいになって、ご飯が食べられず、栄養のかたよりの原因になります。

× よく見ると、おかずは茶色一色！



おかずが油を使った揚げ物や肉類ばかりになっていませんか？緑、赤、オレンジなどの野菜を入れて、おかずの彩りに注意することで栄養のバランスはかなり良くなります。

× 魚や野菜は嫌だから食べない！



魚には良質のたんぱく質のほか、体に良い働きをする成分がたくさん含まれています。野菜は体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、そして食物せんの供給源です。

予定献立表

				9月1日(金)
※牛乳は毎日付きます。				ご飯
※材料の都合により献立が変更になる場合があります。				鶏の塩こうじ焼き つるむらさきの マヨしょうゆあえ みそけんちん汁
				エネルギー792kcal
				蛋白質28.7g 脂質24.8g
9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
チャーハン ギョウザ わかめコンスープ オレンジ	ご飯 豚肉のしょうが炒め 春雨サラダ みそ汁	タコライス 花野菜のサラダ オニオンスープ	ご飯 もうか南蛮漬け モロヘイヤのおひたし 油ふのみそ汁 ぶどう	パンネイタリアン チーズ蒸しパン コールスローサラダ コンスープ
エネルギー875kcal	エネルギー860kcal	エネルギー892kcal	エネルギー787kcal	エネルギー939kcal
蛋白質28.1g 脂質26.6g	蛋白質27.0g 脂質28.7g	蛋白質31.4g 脂質31.5g	蛋白質31.6g 脂質19.5g	蛋白質34.2g 脂質34.8g
9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)
ご飯 豚肉のねぎ塩ダレ かぼちゃの甘煮 沢煮椀 バナナ	麦ご飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	ビビンバ丼 春雨スープ キャラメルポテト	ご飯 五目玉子焼き れんこんサラダ 豚汁	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ホイコウロウ わかめと豆腐のスープ
エネルギー796kcal	エネルギー923kcal	エネルギー911kcal	エネルギー871kcal	エネルギー854kcal
蛋白質25.9g 脂質16.8g	蛋白質30.0g 脂質27.7g	蛋白質29.8g 脂質24.7g	蛋白質28.7g 脂質30.9g	蛋白質27.7g 脂質28.9g
9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
敬老の日	豚丼 野菜のごま酢あえ みそ汁 梨	ご飯 かつおの ごまみそがらめ 小松菜のいそべあえ すまし汁	マーボー丼 チンゲン菜の おかかあえ 中華風コンスープ	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 アセロラゼリー
	エネルギー805kcal	エネルギー829kcal	エネルギー775kcal	エネルギー770kcal
	蛋白質29.2g 脂質21.3g	蛋白質33.6g 脂質22.9g	蛋白質28.0g 脂質19.4g	蛋白質25.3g 脂質17.2g
9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
しょうゆラーメン シュウマイ フルーツジュレ	ご飯 いわし入りハンバーグ 豆サラダ さつま汁	ソースカツ丼 カラフルサラダ みそ汁 オレンジ	ご飯 生揚げのみそ煮 棒々鶏 冬瓜のスープ	三色丼 いものこ汁 ずんだ団子
エネルギー799kcal	エネルギー786kcal	エネルギー901kcal	エネルギー848kcal	エネルギー952kcal
蛋白質33.2g 脂質21.5g	蛋白質31.1g 脂質14.9g	蛋白質30.3g 脂質25.0g	蛋白質28.3g 脂質24.1g	蛋白質36.1g 脂質25.6g