

夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、午前中に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。

地域の郷土食を味わう日！

9月8日は「こぶなのかんろに」

今が旬、佐久地方の郷土の味を給食でいただきます！

たんぼでかっていた「ふなっこ」

たんぼで飼っていたふなは昔から海のなかった長野県では貴重な蛋白源でした。8月下旬からたんぼの水を払うとき一斉にふなをとり始めます。この時期佐久地方は小鮎の話題で

ピチピチ！
袋に酸素が入って納品されます。



甘くてしょっぱい、味付けで意外と給食で人気！初めて食べる人もいるかな？レッツトライ！



持ちきり。「うちは5kg煮たよ」「10kg煮て子どもや親戚に送ったよ」など、小鮎の甘露煮の名人は大勢いて、それぞれの家庭の味がします。そんな郷土の秋の味覚、子ども達に伝えていきたいですね。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気を付けましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、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立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、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。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

<p>めん類のスープをのこ残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>むやみに調味料を使わない</p>
---------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



<p>●カルシウムを多く含む食品</p> <p>牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。</p>	<p>●ビタミンDを多く含む食品</p> <p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。</p>
--	---



予定献立表



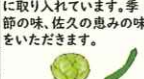
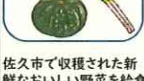
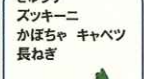
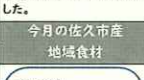
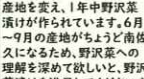
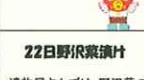
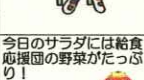
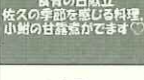
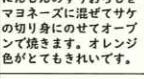
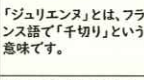
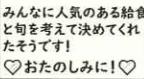
今月の給食目標
「規則正しい食事をしよう」



令和5年9月1日

佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名	<1群>		<2群>		<3群>		<4群>		<5群>		<6群>		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(mg)	繊維質(g)	食塩相当量(g)	
			魚	肉	卵	豆腐	牛乳	小魚	海藻	たんばく質	無機質	緑黄色野菜	ビタミン	その他の野菜							果物
1	金	ごはん	豚肉					にんじん	にら	白菜キムチ	ねぎ	でんぶ	ひまわり油	ごま油	587	715					
4	月	わかめごはん(減量)	鶏肉					にんじん	かぼちゃ	きゅうり	キャベツ	でんぶ	揚げ油(米油)	ごま油	28.3	33.1					
5	火	コッペパン	ブレンオムレツ					にんじん		玉ねぎ		ひまわり油			617	755					
6	水	ごはん	豚肉					にんじん	まわかめ	ごぼう		こんにやく	三温糖	ひまわり油	583	709					
7	木	コッペパン	豚肉					にんじん		ちやし	キャベツ	上白糖	ひまわり油		659	848					
8	金	ごはん	ササミ					にんじん		だいこん	きゅうり	上白糖	ひまわり油	白りごま	20.9	24.1					
11	月	ごはん	豚肉					にんじん	トマト(缶)	玉ねぎ	ぶなしめじ	三温糖	ひまわり油		19.2	21.4					
12	火	キャロットパン	豚肉					にんじん	パセリ	玉ねぎ		上白糖	オリーブ油		629	762					
13	水	ごはん	青大豆					にんじん		長ねぎ		白りごま			547	663					
14	木	コッペパン	ハンバーグ					にんじん		玉ねぎ	ぶなしめじ	三温糖	でんぶ	ひまわり油	655	820					
15	金	ごはん	豚肉					にんじん	小松菜	ちやし	梅漬け	春雨	上白糖	白りごま	22.8	26.8					
19	火	コッペパン	豚肉					にんじん		玉ねぎ	キャベツ	きゅうり	ひまわり油		27.8	32.8					
20	水	ごはん	まいわし					にんじん		キャベツ	ちやし	でんぶ	三温糖	揚げ油(米油)	597	715					
21	木	米粉パン	とりにく					にんじん		キャベツ	きゅうり	ズッキーニ	上白糖	ひまわり油	633	767					
22	金	ごはん	赤魚					にんじん	のざわな	ごぼう	だいこん	長ねぎ	三温糖	でんぶ	27.0	31.1					
25	月	ごはん	鶏さし					にんじん		玉ねぎ	ぶなしめじ	長ねぎ	三温糖	でんぶ	602	743					
26	火	コッペパン	豚肉					にんじん		コーン	きゅうり	キャベツ	上白糖		579	711					
27	水	お月見献立	鶏さし					にんじん		えだまめ		三温糖	ひまわり油		655	777					
28	木	コッペパン	白身魚					にんじん		キャベツ	きゅうり	上白糖	ひまわり油		597	733					
29	金	ごはん	ポーク					にんじん		キャベツ	きゅうり	コーン	三温糖	ひまわり油	21.6	25.7					



★献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質%	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
小学校基準値	650	27.6	25~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	4.5以上	2.0未満
9月小学校平均値	605	26.4	29%	332	2.2	206	0.53	0.53	33	4.6	2.5
中学校基準値	830	35.3	25~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
9月中学校平均値	740	31.3	27%	356	2.8	234	0.67	0.58	31	5.7	3.1

22日野菜漬汁

漬物屋さんでは、野菜菜の産地を愛し、1年中野菜漬汁が作られています。6月~9月の産地が、野菜漬汁になるため、野菜漬汁への理解を深めて欲しいと、野菜漬汁を産地していただきます。

今月の佐久市産 地域食材

きゅうり
ズッキーニ
かぼちゃ
キャベツ
長ねぎ

佐久市で収穫された新鮮な野菜を給食に取り入れています。季節の味、佐久の恵みの味をいただきます。