

9月 おおきくな〜れ

令和5年9月
佐久市学校給食南部センター
食育通信



今月の給食目標

「朝食の大切さについて理解しよう」

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは正しい生活リズムを整えるうえで、かせない食事です。毎日しっかりと朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べることは、体のためにも、脳のためにも重要です。朝ごはんは、体にとって1日の始まりを知らせてくれる自覚まし時計のような役割をもっているともいえます。

子どもの頃の生活習慣は、一生の基本になります。今のうちに、朝ごはんを毎日食べる習慣をつけるといいですね。

あさごはんの3つのスイッチ



頭のスイッチ

ごはんにくまれるブドウ糖は脳の唯一の栄養源です。朝ごはんを食べることで、やる気や集中力が高まります。



体のスイッチ

睡眠中に低下した体温を上昇させて、元気に活動できるようにします。



お腹のスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃腸が動き出すようになり、スムーズな便意を促します。

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。



朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



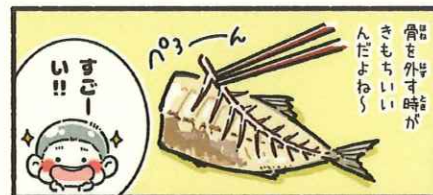
脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



ほねとめいじん 骨取り名人



ほねを上手に取って、魚をおいしく味わいましょう。

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守ると「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



~9月は健康普及月間です~

信州ACE(エース)プロジェクト

長野県が展開する、健康づくり県民運動の名称です。

ACEは生活習慣改善の重点項目の

Action (体を動かす)

Check (健診を受ける)

Eat (健康に食べる)

を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿県を目指す想いが込められています。



信州ACEプロジェクト



エースでねえ!
しあわせ健康寿命

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

備える

古い物や食べ損ねているお菓子には、不安な気持ちを抱らせてくれる効果もあります。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1入6本程度必要です。

備える

買い足す 食べる 使う

備える

古い物や食べ損ねているお菓子には、不安な気持ちを抱らせてくれる効果もあります。



9月 予定献立表

今月の給食目標
「朝食の大切さについて理解しよう」

朝ごはんは、体の目覚ましです！
毎日欠かさず食べましょう。

令和5年9月
佐久市学校給食南部センター

日	曜日	献立名		＜1群＞ 魚 肉 卵 豆腐		＜2群＞ 牛乳 小魚 海藻		＜3群＞ 緑黄色野菜		＜4群＞ その他の野菜 果物		＜5群＞ 穀類 芋 砂糖		＜6群＞ 油類		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	一ロメモ
		主食 (5群) 炭水化物	おかず 主菜 副菜 汁 デザート	たんぱく質 主に体の組織を作る (赤の食べ物)	無機質	ビタミン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(小)	エネルギー(中)						
1	金	ごはん	ビビンバの具 ごまきゅうり 豆乳のみそしる	ぶたにくみそいり餅 ツナフレーク 凍り豆腐生揚げ 豆乳みそ		にんじん にんじん		小大豆もやし *きゅうりもやし 白菜*長ねぎ		さとう さとう じゃがいも		米サラダ ごま油 ごま油	632 31.8 24.7 2.4	800 38.7 28.8 2.9		産米層が鮮やかなオレンジの花を咲かせる華 やかにりました。朝晩少し涼しくなり季節 は秋に向かっていきます。秋のおいしい食べ物 を味わいましょう。	
4	月	ごはん	さばのカレーやき レモンきゃべつ 凍り豆腐のみそしる くだもの(梨)	さば		にんじん にんじん		*キャベツ*きゅうり*レモン果汁 たまねぎ*白菜*長ねぎ		さとう		米サラダ ごま油 ごま油	582 24.7 23.3 1.6	733 29.8 26.6 1.9		夏から秋にかけて旬をむかえる。甘 くてみずみずしい梨。旬の味を楽し みましょう。	
5	火	黒糖パン	北海道産ホッケのフライ 海そうコーンサラダ ミネストローネ	ホッケのフライ 海蓬 とりにく*大豆		にんじん*ホーホルトワ たまねぎ*ズッキーニ		*きゅうり*キャベツ*コーン たまねぎ*ズッキーニ		さとう さとう じゃがいもさとう		米油(揚げ油) 米サラダ油 米サラダ油	657 29.4 20.0 2.5	794 34.3 23.1 3.0		今月の旬の食材 *鮭*鯖*かぼちゃ*さつまいも *しめじ*大根*きゅうり*大根	
6	水	ごはん	こぶなのかんろに やさしいごま酢あえ とりごぼしる デザート(ヨーグルト)・ふりかけ		ふな	にんじん 小松菜		*キャベツ*きゅうり ごぼりたまねぎしめじ		さとう さとう		ごま 米サラダ油	529 24.2 12.3 2.1	663 28.7 13.7 2.6		食育の日献立 佐久地域の秋の味覚。こぶなの甘酸味がま ず。佐久の産物料理を知って、味わいませう。	
7	木	コッペパン	とりにくのパーベキューソース かぼちゃのツナサラダ たまごスープ	とりにく ツナフレーク 卵		にんじん*チンゲン菜 *かぼちゃ *きゅうり*キャベツ*たまねぎ *白菜*のきだけ*きくらげ		たまねぎ*すりごも*レモン果汁 *きゅうり*キャベツ*たまねぎ *白菜*のきだけ*きくらげ		さとう さとう でんぷん		米油(揚げ油) 米サラダ油 米サラダ油	592 32.4 19.8 2.9	727 39.2 23.2 3.5		パーベキューソースは、すりおろした玉ねぎ・ すりごも・にんにく・醤油・砂糖をじっくりと 煮て作ります。仕上げのレモン果汁が酸味 です。	
8	金	ごはん	きびなごのかりかりフライ ふくじん漬けあえ きのこのカレー	きびなごのかりかりフライ				*キャベツ*きゅうり*福神漬け たまねぎしめじ*マッシュルーム、 すりごも*ごぼう		さとう		米油(揚げ油) 米サラダ油 米サラダ油	646 25.2 22.2 2.5	825 30.4 26.1 3.0		きのこのうま味が溶け出して、秋らしい味のカ レーです。きのこには食物繊維が豊富に含ま れていて、腸の調子を整えてくれる働きがあり ます。	
11	月	ごはん	ホイコーロー 大豆もやしのナムル もずくのすましじる	ぶたにくみそ チキンささみ とうふなると		にんじん にんじん にんじん*チンゲン菜		*キャベツ*長ねぎ 小大豆もやし*きゅうり しめじ		さとう		ごま油 ごま油	551 29.5 17.9 2.1	697 35.4 20.3 2.6		豚の上は秋ですが、まだまだ暑い日 がある9月。水分をこまめにとって、 熱中症を予防しましょう！	
12	火	まるパン	ハンバーグケツチャブソース フレンチサラダ ABCスープ	ハンバーグ とりにく		にんじん にんじん 小松菜		*キャベツ*きゅうり*コーン たまねぎ*白菜		さとう		米サラダ油 米サラダ油 ABCマカロニさとう	622 28.4 21.0 2.7	780 35.0 25.3 3.5		丸パンにハンバーグをはさんで食 べてもおいしいですね。	
13	水	わかめごはん	さけのレモンあげ かみかみサラダ *とんじる 冷とうみかん	さけ さきいか ぶたにくとうふみそ		にんじん にんじん		レモン果汁 *きゅうり*キャベツ *ごぼう*白菜*長ねぎ*大根 冷凍みかん		でんぷんさとう ごんにやく		米油(揚げ油) 米サラダ油 米サラダ油	642 32.9 20.3 2.8	801 39.6 23.2 3.6		♪希望献立♪ 原小学校の希望献立です。 6年生が考えてくれました。お楽しみに！	
14	木	米粉パン	シェルマカロニのカレーソー チーズサラダ はくさいのスープ	和風ソーセージ ぶたにく		にんじん にんじん		たまねぎもやし *キャベツ*きゅうり たまねぎ*白菜*のきだけ		さとう		オリーブ油 米サラダ油 米サラダ油	591 28.7 21.0 2.5	723 35.2 24.6 3.3		家でも積極的に牛乳を 飲みましょう。 カルシウム	
15	金	ごはん	和風うめチキンあげ ポテトのあっさりサラダ チンゲン菜のスープ	とりにく チキンささみ ぶたにく	のり	にんじん にんじん にんじん*チンゲン菜		練り梅 *きゅうり*キャベツ たまねぎ*のきだけ*長ねぎ* ズッキーニ		でんぷんさとう じゃがいもさとう		米油(揚げ油) 米サラダ油 ごま油	597 27.2 20.3 2.2	754 32.7 23.2 3.0		和風梅チキン揚げは、鶏のから揚げに 梅味のたれをからませ、刻みのりをかけ ていただきます。	
19	火	きなこ揚げパン	にくだんご(ケチャップ) ごぼうサラダ ジュリエントスープ	肉団子 ぶたにく		にんじん にんじん		ごぼう*きゅうり*コーン 大根*たまねぎ*キャベツ		ごま油 ごま油		ごま油 ごま油	705 26.9 23.9 2.6	834 31.2 27.2 3.2		お待ちかねの「揚げパン」です！ センターで心を込めてあげていま す。今年は「きなこ」味です！	
20	水	ごはん	あじのてりやき わかめとツナのサラダ いもじる くだもの(きよほう)	あじ ツナフレーク ぶたにくみそ	わかめ にんじん	にんじん 小松菜		*キャベツ*きゅうり 大根*たまねぎ きよほう		さとう		米サラダ油 米サラダ油 米サラダ油	538 28.5 15.3 2.1	681 34.1 17.0 2.5		秋の味覚、巨峰です。多くの地域で生産 されていますが、その中でも特に、長野 県、山梨県が有名です。	
21	木	コッペパン	ささみのフリッター 大根とじゃこのサラダ かぼちゃのポタージュ	鶏ささみ 卵 しらす干し ベーコン		にんじん にんじん		大根*きゅうり たまねぎ *かぼちゃ*かぼ ちゃペースト		薄力粉さとう さとう		米油(揚げ油) ごま油 米サラダ油	680 33.7 23.2 2.4	840 41.0 27.3 3.0		今月の佐久市産地域食材 *きゅうり *キャベツ *ズッキーニ *かぼちゃ *大豆 *長ねぎ 佐久市でとれる、新鮮な野菜をいただき ましょう。	
22	金	ごはん	おろしやきにく しなのじづけ さつまじる	ぶたにく 削り餅 とりにく油揚げみそ (だし昆布)		にんじん にんじん		大根しめじ キャベツ*きゅうり 大根*白菜*長ねぎ		さとう さつまいも		米サラダ油 ごま油 米サラダ油	588 32.9 18.3 2.1	748 39.9 20.8 2.7		毎揚げには、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧 血を防ぐ鉄が多く含まれています。家でも積 極的にとりたい食材です。	
25	月	ごはん	あつあげの人参にくみそかけ ゆかりあえ けんちんじる	生揚げ 鶏肉みそ とらふ		にんじん にんじん		*キャベツ*きゅうり ごぼう*大根*干しいたけ*長ねぎ		さとう*でんぷん ごんにやく		米油(揚げ油) 米サラダ油	541 25.7 19.2 1.7	697 31.6 22.7 2.0		今月の栄養価平均	
26	火	コッペパン	ベンネのミートソース 大根サラダ はくさいとあつあげのスープ	ぶたにく*大豆 チキンささみ ぶたにく*生揚げ	粉チーズ にんじん にんじん*チンゲン菜		ホーホルトマト 大根*キャベツ たまねぎ*白菜*長ねぎ		マカロニベンネ さとう		オリーブ油 米サラダ油 米サラダ油	606 26.4 21.7 2.6	743 31.8 25.4 3.4		栄養価 小学校 基準値		
27	水	ごはん	がんす(魚肉のすり身)フライ ツナあえ お月見だんごじる デザート(お月見団子)	がんす ツナフレーク とりにく		にんじん にんじん 小松菜		*キャベツ*きゅうり*コーン 大根*のきだけ お月見もち(かぼちゃ) お月見団子(みたらし)		さとう お月見もち(かぼちゃ) お月見団子(みたらし)		米油(揚げ油) 米サラダ油	645 23.2 16.4 1.9	794 27.6 18.5 2.2		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
28	木	食パン	とりにくのオープンやき もやしのカレーサラダ コーンポタージュ	とりにく ベーコン		にんじん*チンゲン菜 牛乳*生クリーム		キャベツ*きゅうり*もやし たまねぎ*コーン*クリームコーン		さとう さとう		米サラダ油 米サラダ油	600 29.7 16.4 2.7	741 35.5 21.3 3.2		20- 30% 2.0 未滿	
29	金	ごはん	さわらのうめみそやき 大豆サラダ のっぺいじる	さわらみそ ツナフレーク*大豆 とりにく凍り豆腐 (だし昆布)		にんじん にんじん		練り梅 *キャベツ*きゅうり*レモン果汁 大根*ごぼう*長ねぎ*干しいたけ		さとう さとう さつまいも		米サラダ油 米サラダ油	582 31.5 18.0 2.2	741 37.7 20.3 2.5		2.9	

*献立の材料を食品の体内での「主ななたらき」に分けて3つのグループで表示しています。バランスよい食事をとるためには3つのグループ(赤・緑・黄)をそろえることが大切です。