



# おおきな〜れ

令和3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 「朝ごはんの大切さについて理解しよう」

## 生活リズムを整えよう!



生活のリズムが狂うと、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったり体の不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。生活リズムを作るポイントは次の4つです。

自分の生活をふりかえりチェックしてみましょう。☑

- ☐ 朝起きたら朝日をあびている
- ☐ 朝ごはんをバランスよく食べている (主食+主菜+副菜・汁+乳製品)
- ☐ 日中は体を動かすのが好き
- ☐ 夜は早く布団に入り早寝、早起きしている

(9~13歳は9~11時間 14~15歳は8~10時間 睡眠推奨値ガイドラインより)

## 1日を元気にスタートさせるには...



## 生活習慣病

とは



毎日の食事習慣、運動習慣、睡眠習慣をまとめて「生活習慣」といいます。その日々の習慣が関係しておこる病気を「生活習慣病」といいます。長い人生、元気にすごすためには、食べすぎ、運動不足、かたよった食事に気を付け規則正しい生活を送りましょう。

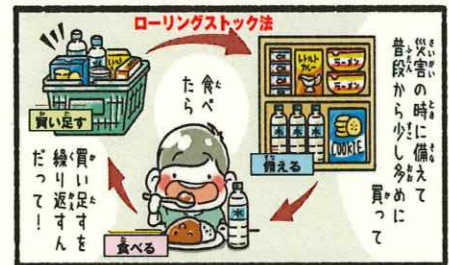
## 生活習慣病の原因



## 9月1日 防災の日

災害が起こると水や食料品が手に入りにくくなります。日ごろから少し多めに買い置きし、賞味期限の近いものから使い備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストックしてる？



普段から少し多めに食材を買い食べたらいざという時に備えましょう。

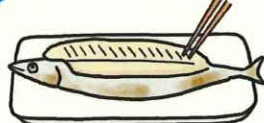
家族みんなで、骨の取り方をマスターしましょう



## さんまの上手な食べ方

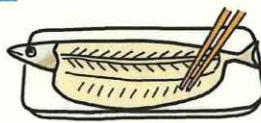
片側を食べた後、魚をひっくり返すのは、あまりいい食べ方ではないよ。この食べ方はほかの魚にも使えるので、同じようにきれいに食べてください。

### 1 背側の身を食べる



皮もおいしく、栄養満点だよ。こけてなければ、いっしょに食べよう。

### 2 腹側の身を食べる



おなかの内臓を食べられない人は、取って頭の方に置いてもいいよ。

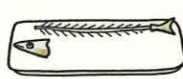
### 3 ほねをとる



おなかの小骨ははしを横から入れてすくうように取る。最後に中骨を箸にはがそう!

### 4 下の身を食べる

骨の芯は、もつほとんどないね。味わって食べよう。



← 最後に残ったのは?

♥ さんまのおいしい季節 ♥  
9月15日「さんまのしおやき」がです。骨をとって上手に食べましょう。

# 9月 予定献立表

今月の給食目標

城山小用 9/27給食なし

「朝食の大切さについて理解しよう！」

令和3年9月1日

佐久市学校給食南部センター

月	日	献立名	赤色の仲間		みどりの仲間		黄色の仲間		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g)	食塩相当量(g)	一口メモ	
			<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小豆 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> 油脂類	小学生	中学生				
1	水	ごはん おかず 黄色の仲間 ししゃものなんばんづけ だいずサラダ のっぺいじる	ししゃも	ししゃも	長ねぎ	キャベツきゅうりレモン果汁	でんぶんさとう	米油(揚げ)	641	803	26.7	32.5	コスモスの花が秋風に揺れる季節となりました。日中はまだまだ残暑が残りますが、季節は秋に向かっていきます。秋のおいしい食べ物をあじわいましょう。	
2	木	コッペパン とり肉のバーベキューソース ひじきのツナサラダ レタスと春さめのスープ れいとうみかん	とりにく	ツナフレーク	海藻ミックスF	にんじん きゅうり、キャベツ	さとう	米サラダ油	639	767	29.5	34.7	秋のおいしい食べ物をあじわいましょう。	
3	金	ごはん おかず ピピンパの具 切干大根の昆布づけ 豆乳のみそしる	ぶたにく	豆腐	昆布	にんじん キャベツ、切り干し大根	さとう	米サラダ油、ごま油	653	814	31.2	36.9	今月の佐久市産食材 きゅうり ズッキーニ チンゲン菜 キャベツ かぼちゃ	
6	月	ごはん おかず さけの塩こうじ焼き ポテトのあっさりサラダ けんちんじる くだもの(ブルー)	さけ	ローズハム	油揚げ、豆腐	にんじん きゅうり、キャベツ	じゃがいも、さとう	米サラダ油、ごま油(白)	627	780	32.2	37.5	今月も学校給食応援日より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。	
7	火	丸パン ハンバーグ、ツナ、チーズ、レタス、トマト、マヨネーズ、ケチャップ、マスタード、マヨネーズ	ハンバーグ	ぶたにく	チンゲン菜	にんじん キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	米サラダ油	608	752	26.8	32.7	今月も学校給食応援日より、佐久市でとれる旬の食材をいただきます。佐久の恵みを味わいましょう。	
8	水	ゆかりご飯 おかず 菊の花あえ とんじる デザート(ヨーグルト)	ふな	糸かまぼこ	豆腐、みそ	ヨーグルト	さとう	米サラダ油	597	753	26.5	31.1	☆食育の日献立☆ 佐久の季節を感じる料理、 こぶなの甘露煮がてます♡	
9	木	米粉パン おかず タンダーリーチキン かぼちゃのツナサラダ フルーツポンチ	とりにく	ツナフレーク	かぼちゃ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ	さとう	米サラダ油	601	766	24.4	28.6	米粉パンは佐久市のお米を製粉して、学校給食用に作ってもらっている学校給食でしか味わえないプレミアムなパンです。	
10	金	ごはん おかず ごぼうチップス ふくじんつけあえ きのこのカレー	とりにく	ぶたにく	脱脂粉乳	にんじん ごぼう	薄力粉、でんぶん、さとう	米油(揚げ)、ごま油(白)	639	814	20.5	24.8	まだまだ暑い9月 熱中症に注意! 水分をこまめにとりましょう!	
13	月	ごはん おかず ちくわのかば焼き ツナあえ 大根のそぼろじる くだもの(りんご)	ちくわ	ツナフレーク	とりにく	にんじん キャベツ、きゅうり	でんぶん、さとう、中ざら糖	米油(揚げ)	603	763	22.4	28.1	のびやか、 前に進む	
14	火	キャロットパン おかず チキンのハーブ焼き もやしのカレーサラダ あざりとコーンの揚げ	とりにく	ベーコン	あざり、みそ	脱脂粉乳、牛乳	にんじん キャベツ、きゅうり、もやし	さとう	米サラダ油	719	854	34.3	40.3	小だしの味噌汁は、 水っぽくない
15	水	くりごはん おかず さんまの塩焼き かみかみサラダ さつまじる デザート(ぶどうゼリー)	さんま	さきいか	とりにく	油揚げ、みそ	にんじん キャベツ、きゅうり	米サラダ油	687	858	29.5	35.1	☆おたのしみ献立☆ 野沢小学校 おたのしみに♡ さんまのおいしい季節です♡	
16	木	コッペパン オムレツ、マトソース ダブルポテトサラダ ジュリエヌスープ	フレンチオムレツ	ベーコン	とりにく	にんじん たまねぎ	たまねぎ	米油(揚げ)	632	771	20.9	24.7	さよのサラダはじゃがいもとさつまいも、2種類のじゃがいもが使われているダブルポテトサラダです。	
17	金	ごはん おかず さばのみそ煮 ごぼうサラダ チンゲンサイのスープ	さば	とりにく	とりにく	にんじん ごぼう、きゅうり、コーン	中ざら糖	ごま油、ごま油(白)	632	787	28.5	32.8	和食の定番、サバの味噌煮を あじわいましょう。白いご飯 がすすみます♡	
21	火	コッペパン ポイルウインナー チキンとごぼうのサラダ ABCスープ みかんジャム	ウインナー	とりにく	とりにく	にんじん、小松菜	たまねぎ、白菜	ABCマカロニ、さとう	39.2	39.2	3.3	3.3	給食の人気メニュー「あげぼん」です。センターで1つ1つ、ついでに油であげてきなこをまぶします。	
22	水	ごはん おかず イナダの照り焼き わかめとツナのサラダ いもじる デザート(月見団子みたらし)	いなだ	ツナフレーク	ぶたにく	みそ	にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり	さとう	697	862	29.5	35.3	今年の十五夜は9月21日です。秋の夜空は空気が澄んでいて1年中が一番つくし満月とされています。給食ではお月見団子がでます。
24	金	ごはん おかず アムステルダム、アムステルダム 和風大根サラダ こまつ菜のみそしる くだもの(なし)	アムステルダム	とりにく	とりにく	にんじん、小松菜	たまねぎ、きゅうり、コーン	さとう	598	748	30.0	35.5	☆長野県産食べて応援献立☆ アムステルダムは長野県内で 養殖されているお魚です。 アップルソースをかけていた できます。	
28	火	コッペパン おかず ささみのフリッター コーンサラダ ミネストローネ	ささみ	ベーコン	とりにく	にんじん	コーン、きゅうり、キャベツ	さとう	670	814	31.0	37.1	お月見団子みたらし	
29	水	ごはん おかず 回鍋肉(ホイコーロー) だいずもやしのナムル もずくのすましじる チーズ	回鍋肉	豆腐	もずく	チーズ	にんじん ピーマン、にんじん	キャベツ、長ねぎ	さとう	614	760	31.6	36.9	今月の栄養価平均
30	木	黒糖パン おかず とり肉のオープン焼き 海そうコーンサラダ かぼちゃのポタージュ	とりにく	とりにく	とりにく	かぼちゃ、パセリ	きゅうり、キャベツ、コーン	さとう	689	839	31.3	37.3	栄養価 小学生 中学生 小学生 中学生 小学生 中学生	

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