



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、元気に過ごすためには、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



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買い足しなが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

- 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。最後に脊椎を彗状にはがそう!
- 4 下の身を食べる**
骨の芯髄は、もうほとんどないね。味わって食べよう。

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。

♥ 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。

← 最後に残ったのは?

9月 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」

中込中 野沢中用 9/17
9/21 給食なし

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		赤の仲間		みどりの仲間		黄色の仲間		エネルギー(kcal)		一ロメモ
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)	牛乳 血や筋肉に <1群> 魚 肉 卵 豆腐	赤い肉類 <2群> ししゃも	緑黄色野菜 <3群> 人参 小豆 海藻	その他の野菜 果物 <4群> 長ねぎ	熱や力の元になる <5群> 穀類 芋 砂糖	油類 <6群>	たんぱく質(g) 脂質(g)	食塩相当量(g)	
1	水	ごはん	ししゃものなんばんづけ だいずサラダ のっぺいじる	牛乳	ししゃも	長ねぎ	でんぶんさとう	米油(揚げ)	641	803	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	牛乳	ししゃも	たまねぎ、すりご、レモン果汁	さとう	米サラダ油	638	767		
3	金	ごはん	ピピンパの具 切干大根の昆布づけ 豆乳のみそしる	牛乳	塩昆布	人参、小豆	さとう	米サラダ油、ごま油	653	814	佐久市産地域食材	
6	月	ごはん	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)	牛乳	さけ	人参、小豆	さとう	米サラダ油、ごま油	627	780	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	
7	火	丸パン	ハンバーグ(チルド)ソース フレンチサラダ ズッキーニとまよしのスープ	牛乳	ハンバーグ	人参、小豆	さとう	米サラダ油	608	752	今月も学校給食応援より、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	こぶなのかんろに 菊花あえ とんじる デザート(ヨーグルト)	牛乳	こぶな	人参、小豆	中ざら糖、さとう	米サラダ油	597	753	☆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	タンドリーチキン かぼちゃのツナサラダ フルーツポンチ	牛乳	ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ	さとう	米サラダ油	601	766	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	ごぼうチップス ふくじんづけあえ きのこのカレー	牛乳	脱脂粉乳	人参、小豆	さとう	米サラダ油	638	814	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	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)	牛乳	ちくわ	人参、小豆	さとう	米サラダ油	603	763	のびがわり 前に進む	
14	火	キャロットパン	チキンのハーブ焼き もやしのカレーサラダ あさりとコンの揚げが-	牛乳	チキン	人参、小豆	さとう	米サラダ油	719	854	おたのしみ 水がおいしく 水がおいしく	
15	水	くりごはん	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)	牛乳	さんま	人参、小豆	さとう	米サラダ油	687	858	☆おたのしみ献立☆ 野沢小学校 かたのしかに♡ 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 ジュリエンスープ	牛乳	オムレツ	人参、小豆	さとう	米サラダ油	632	771	さよふのサラダはじゃがいもとさつまいもの2種類のおいしいものが使われているダブルポテトサラダです。	
22	水	ごはん	イナダの照り焼き わかめとツナのサラダ いもにじる デザート(月見団子みたらし)	牛乳	イナダ	人参、小豆	さとう	米サラダ油	697	862	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年中一番うつくしい満月とされています。給食ではお月見団子ができます。	
24	金	ごはん	アルプスサーモン 和風大根サラダ こまつ菜のみそしる くだもの(なし)	牛乳	アルプスサーモン	人参、小豆	さとう	米サラダ油	598	748	☆長野県産食べて応援献立☆ アルプスサーモン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だきます。	
27	月	ごはん	さけのみそマヨ焼き 切り干し大根のサラダ なめこじる	牛乳	さけ	人参、小豆	さとう	マヨネーズ	598	749	信州みそとマヨネーズに混ぜてサケの切り身にのせてオープンで焼きます。おたのしみに~	
28	火	コッペパン	ささみのフリッター コーンサラダ ミネストローネ	牛乳	ささみ	人参、小豆	さとう	米サラダ油	670	814	おたのしみ 水がおいしく 水がおいしく	
29	水	ごはん	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	牛乳	回鍋肉	人参、小豆	さとう	ごま油	614	760	今月の栄養価平均	
30	木	黒糖パン	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	牛乳	とり肉	人参、小豆	さとう	米サラダ油	689	839	栄養価 小学生 小学生 小学生 小学生	

★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。