

食育だより

学校給食白田センター



毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にいただければと思います。9月の給食目標は、「規則正しい食事をしよう。」です。

せい かつ しゅう かん びょう

生活習慣病とは.....



食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因



かぞく みんなで!

できることから始めてみましょう.....

初級

- よくかんで食べる
- お菓子や甘い飲み物を取り過ぎないようにする
- いつもより多く歩く

中級

- 野菜料理を1品増やす
- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける
- 毎朝、ラジオ体操をする

上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
- 30分以上の運動を週2回以上行う

あき ふうぶつ し つき み
秋の風物詩 お月見

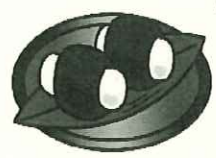


秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもともなっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。



ち い き ち が つ き み だ ん こ
地域によって違う？月見団子

かんさい ちほう
関西地方



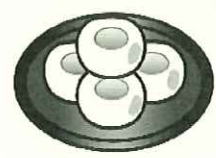
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

あいち けんな ごやし
愛知県名古屋市



里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

しずおか けんちゅうぶ ちほう
静岡県中部地方



へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。



今月の佐久市産の野菜は
 じゃがいも・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜
 ねぎ・ズッキーニ・たまねぎ
 です。どんな料理に登場しているのか
 探しながら食べてみてくださいね。

9月



よていこんだてひょう
予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー
佐久市学校給食日田センター

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価 小学校		栄養価 中学校		
				1E	2E	3E	4E	5E	6E	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	エネルギー
1	水	ごはん 親子丼の具 ツナと青菜のあえもの ズッキーニとコーンのみそ汁	☆	鶏肉 凍り豆腐 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	さやいんげん 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし きゃべつ レモン果汁 干しシイタケ コーン ズッキーニ	精白米 砂糖 じゃがいも	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	609 23.5 16.9 2.5	kcal g g g	771 33.2 19.1 3.1	kcal g g g
2	木	アップルパン 白身魚のパン粉焼き マカロニサラダ レタススープ	☆	メルルーサ ロースハム 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	アップルチップ きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ レタス	アップルパン パン粉 マカロニ 砂糖	オリーブ油 マヨネーズ コールドレッシング	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	677 30.1 22.8 2.6	kcal g g g	833 36.0 27.2 3.2	kcal g g g
3	金	ごはん 厚揚げの人参肉みそかけ みそ 塩丸いか なると 焼き麩のすまし汁 ミニトマト	☆	厚揚げ 鶏ひき肉 みそ 塩丸いか なると	牛乳 わかめ	にんじん ミニトマト	きゅうり きゃべつ たまねぎ はくさい	精白米 砂糖 かたくり粉 焼き麩	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	559 23.1 15.8 2.0	kcal g g g	715 28.2 18.8 2.7	kcal g g g
6	月	ゆかりごはん かぼちゃひき肉フライ 切干大根のさっぱりあえ にら豚汁	☆	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	かぼちゃ 小松菜 にんじん にら	たまねぎ 切干大根 コーン ごぼう だいこん しめじ	精白米 パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも こんにゃく	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	597 19.7 16.4 2.5	kcal g g g	779 24.2 19.6 3.4	kcal g g g
7	火	コッペパン ｱﾙﾌﾞｰの粒マスタード焼き 和風彩りサラダ リボンパスタスープ	☆	ｱﾙﾌﾞｰ かつおぶし 鶏肉	牛乳 くきわかめ	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ エリンギ	コッペパン 砂糖 マカロニ	米油 オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	612 30.7 21.8 3.1	kcal g g g	747 36.4 25.4 3.9	kcal g g g
8	水	ごはん みそだれ焼肉 ｺﾝﾖｰとわかめの梅かつおあえ かきたま汁	☆	豚肉 みそ かつおぶし たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	しょうが ねぎ きゅうり つめぼし たまねぎ はくさい	精白米 砂糖 こんにゃく かたくり粉	ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	591 27.9 16.7 1.8	kcal g g g	749 34.3 19.2 2.4	kcal g g g
9	木	コッペパン 鶏肉のレモンペッパー焼き さっぱりポテトサラダ 白菜のソイスープ	☆	鶏肉 ツナ ｼｮｰﾄﾞ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	レモン果汁 きゃべつ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	607 29.8 21.5 2.7	kcal g g g	751 37.4 25.4 3.5	kcal g g g
10	金	麦ごはん コーンたっぷりフライ 福神漬あえ ボークカレー オレンジゼリー	☆	大豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	コーン きゃべつ きゅうり 福神漬 たまねぎ りんご	精白米 大麦 さとう パン粉 小麦粉 じゃがいも ﾙｯｼﾞﾞｰ	ごめ油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	713 20.5 21.1 2.6	kcal g g g	875 24.1 23.8 3.5	kcal g g g
13	月	ごはん 鶏のねぎ塩焼き コロコロサラダ 紅白すまし汁 ブルー	☆	鶏肉 凍り豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	ねぎ きゅうり コーン たまねぎ えのきだけ みつば ブルー	精白米 砂糖 じゃがいも		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	561 25.7 12.1 1.8	kcal g g g	709 32.2 13.6 2.2	kcal g g g
14	火	米粉パン ハンバーグきのこソース みそドレサラダ 野菜スープ	☆	鶏肉 豚肉 ささみルー みそ ワインナー	牛乳	にんじん	えのきだけ しめじ たまねぎ だいこん しょうが きゃべつ きゅうり セロリ ズッキーニ	米粉パン さとう かたくり粉		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	644 32.1 21.4 2.7	kcal g g g	777 39.6 25.8 3.6	kcal g g g
15	水	ごはん 鮭のピリ辛焼き 菊花あえ いも煮汁 お月見だんご	☆	さけ かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 鶏のり きゃべつ だいこん たまねぎ	精白米 砂糖 さといも お月見だんご	ごま油 米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	588 27.5 12.5 2.0	kcal g g g	756 33.1 13.8 2.5	kcal g g g
16	木	ココア揚げパン アンサンブルエッグパン ツナとごぼうのサラダ ジュリエンスープ	☆	たまご 鶏肉 ツナ みそ ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	ごぼう きゃべつ きゅうり たまねぎ だいこん たけのこ	コッペパン ﾓﾙﾓｰｸﾞ さとう かたくり粉	米油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	694 23.6 28.1 2.6	kcal g g g		kcal g g g
17	金	ごはん ピピンパの具 ナムル トックスープ	☆	豚肉 みそ たまご 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが ぜんまい水煮 大豆もやし たまねぎ かぶ きくらげ ねぎ 干しシイタケ	精白米 砂糖 トック	ごま油 米油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	623 28.7 16.3 2.2	kcal g g g		kcal g g g
20	月					敬老の日								
22	水	ごはん えび焼売 じゃがいもの中華サラダ マーボー豆腐	☆	えび たら ロースハム 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゃべつ きゅうり	精白米 パン粉 かたくり粉 砂糖 じゃがいも さとう	米油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	664 26.4 21.5 2.2	kcal g g g	863 33.3 26.2 2.8	kcal g g g
23	木					秋分の日								
24	金	ごはん 竹輪のごまがらめ 小松菜のおかかあえ さつまいものみそ汁	☆	竹輪 かつおぶし みそ 凍り豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	きゃべつ たまねぎ はくさい	精白米 かたくり粉 砂糖 さつまいも	米油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	571 18.6 13.4 2.1	kcal g g g	748 23.5 15.8 2.9	kcal g g g
27	月	ごはん 厚揚げのカレー炒め ゆかりあえ かぼちゃのみそ汁	☆	豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ かぼちゃ	たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし だいこん	精白米 砂糖	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	602 24.3 18.0 1.8	kcal g g g	759 29.1 20.3 2.1	kcal g g g
28	火	食パン 鶏肉のオープン焼き ツナたまサラダ お豆のスープ りんご	☆	鶏肉 ツナ たまご 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ きゃべつ りんご	食パン 砂糖	マヨネーズ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	629 33.7 25.0 2.5	kcal g g g	778 41.9 29.5 3.2	kcal g g g
29	水	ごはん さんまのかば焼き きゃべつの信濃路あえ なめこ汁	☆	さんま かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 野菜菜漬け	きゃべつ たくわん なめこ ねぎ	精白米 かたくり粉 砂糖	米油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	657 24.0 26.6 1.8	kcal g g g	819 28.7 30.6 2.3	kcal g g g
30	木	コッペパン 豚肉のトマトソース煮 こんにゃくサラダ オニオンスープ	☆	豚肉 ｼｮｰﾄﾞ	牛乳 生クリーム	トマトピューレ にんじん パセリ	たまねぎ むきえだまめ きゃべつ きゅうり レモン果汁	コッペパン 砂糖 かたくり粉 こんにゃく	米油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	670 31.4 22.6 2.6	kcal g g g	819 37.4 26.5 3.2	kcal g g g