



# 給食だより 9月号

長いと思っていた夏休みも終わり、2学期が始まりました。残暑がまだ厳しいですが、日の短さや夕方の涼しさが秋を感じさせてくれます。

秋は、さんま・くり・なしなどのおいしい食べ物が出まわり、食欲の高まる季節です。その反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、1日3回の食事をきちんと食べ、睡眠を十分にとって体調を整えましょう。

## 朝ごはんを食べましょう！

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？それはどんな朝ごはんでしょうか？ちょっとした工夫やもう一品加えることで、もっとバランスのよい朝ごはんになります。理想の朝ごはんに向けてステップアップをしてみましょう。

そんな大切な「朝ごはん」、でも食べれば何でもよいわけではありません。お菓子やカップめんでは困りものです。栄養バランスを考え、こんな朝ごはんを食べましょう。

**★ご飯のとき**

主食

汁物

**★パンのとき**

主食

飲み物

主菜

副菜

**副菜(緑黄色野菜、くだものなど)**  
からだの調子を整えるビタミン類などが、糖質や脂肪をからだの中でエネルギーに変える働きがあります。

**主菜(肉、魚、卵など)**  
体温を上げ、からだのウォームアップをしてくれるたんぱく質や、長時間の活動源になる脂肪などが含まれています。

**汁物、飲み物(みそ汁、牛乳など)**  
ほかにXNUMXで足りない栄養分を補うことができます。食事を食べやすくし、飲み物は水分補給にもなります。

**主食(ご飯、パン、めんなど)**  
主食には脳からのエネルギー源になる糖質が含まれています。食後すぐに効果を発揮するので、毎朝必ず食べましょう。

### ビタミンB1を含む食べ物をとろう

ビタミンB1は、ご飯やパンなどの糖質をエネルギーに変えるために欠かせないビタミンで、疲労回復に効果があります。暑さで食欲が落ちて栄養が偏ったり、汗をたくさんかいたり、甘い清涼飲料水を大量にとると、不足しやすくなります。不足すると、疲れやすくなったり、集中力がなくなりイライラしたりします。

**ビタミンB1を多く含む食品**

にんにく、ねぎ、ニラなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、吸収率アップ！

### 目見だんご

ところかわれば

一般的に、丸い形のだんごを15個(または13個)重ねて供えます。

おもに関西地域ではさといもに見立てただんご(あんこつき)を供えます

日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
2	金	わかめごはん スパゲティサラダ 豆腐ハンバーグ	合ミンチ 鶏ミンチ ハム 豆腐 たまご	ごはん スパゲティ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
5	月	ごはん スタミ納豆 魚のアーモンドフライ プチゼリー	さかな 納豆 たまご アーモンド	ごはん 小麦粉 パン粉	たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ		
6	火	冷し中華 パインケーキ 牛乳	ハム たまご 牛乳	うどん ホットケーキミックス	きゅうり もやし パイン		
7	水	ふりかけごはん 肉じゃが ちくわの磯辺・カレー揚げ	ちくわ 小麦粉 豚肉 たまご	ごはん こんにやく 小麦粉	たまねぎ にんじん いんげん あおさ		
8	木	たまごサンド なし かぼちゃスープ 牛乳	ベーコン たまご 牛乳	食パン マヨネーズ	なし たまねぎ にんじん かぼちゃ		
9	金	ごはん 塩っぺあえ 鶏肉の包み焼き お月見デザート	鶏肉 チーズ	ごはん	キャベツ きゅうり にんじん 大根 しいたけ えのき ブロッコリー		
12	月	ゆかりごはん 筑前煮 豆腐とツナの卵焼き	鶏肉 たまご ツナ 豆腐 かまぼこ	ごはん こんにやく	れんこん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ		
13	火	ごはん ビーフン炒め 魚のコーンマヨネーズ焼き かきたま汁	豚肉 たまご さけ 豆腐	ごはん ビーフン	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ コーン えのき ねぎ		
14	水	焼きそば チョコバナナケーキ 牛乳	豚肉 たまご 牛乳 かまぼこ	焼きそば麺 ホットケーキミックス	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン バナナ		
15	木	お弁当の日					
16	金	ごはん シュウマイ マーボー豆腐 チーズ	豆腐 豚肉 みそ しゅうまい チーズ	ごはん	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし		
20	火	冷しうどん フルーツポンチ 牛乳	牛肉 かまぼこ たまご 牛乳 油揚げ	中華麺	きゅうり にんじん たまねぎ パナ もも パイン みかん		
21	水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 お好み焼き	豚肉 合ミンチ 厚揚げ たまご チーズ	ごはん じゃがいも	キャベツ ねぎ もやし ながいも たまねぎ にんじん		
22	木	エビピラフ 春巻き デザート ひじきサラダ コーンスープ	えび たまご 春巻き ツナ ベーコン	ごはん	たまねぎ にんじん ピーマン コーン ひじき ツな きゅうり キャベツ		
26	月	ごはん ドレッシングサラダ 鶏肉のトマト煮 ヨーグルト	鶏肉 ハム ヨーグルト	ごはん	キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ トマト		
27	火	五目そうめん オレンジ たいやき 牛乳	鶏肉 牛乳 かまぼこ	そうめん たいやき	しいたけ ねぎ きゅうり にんじん オレンジ		
28	水	わかめごはん かぼちゃサラダ 揚げ魚のマリネ	さかな ハム	ごはん かぼちゃ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ピーマン		
29	木	ロールパン ミートグラタン コンソメスープ プチゼリー 牛乳	合ミンチ 鶏ミンチ ベーコン 牛乳	パン じゃがいも マカロニ	なす たまねぎ にんじん 白菜 パセリ		
30	金	カレーライス ごぼうサラダ 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう		

あさごはんをたべてきましょう。