

9月 予定こんだて表

豊浜中学校
豊浜小学校
豊浜幼稚園

こんだて				④血や肉・骨や歯になるもの	⑤体の調子を整えるもの	⑥熱や体を動かす力になるもの	
主食	主なおかず	そ 副えのおかず	牛乳	肉・魚・卵・豆・豆製品 牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜 その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖 油脂・種実類	
3 火	ねじりパン	とりにくのレモンづけ	和風サラダ ミネストローネスープ	○	とりにく ハム ベーコン だいず 牛乳	さやいんげん にんじん トマト レモン たまねぎ セロリ キャベツ	パン じゃがいも さとう かたくりこ さとう じゃがいも あぶら ごま
4 水	チキンカレーライス		スタミナサラダ ぶどう	○	とりにく ぶたにく スキムミルク チーズ 牛乳	にんじん オクラ たまねぎ しめじ きゅうり ぶどう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま
5 木	麦ごはん	えびじゃこ 大豆のからあげ	マーボーなす モロヘイヤ入りおひたし 梨	○	えびじゃこ だいず ぶたにく 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん モロヘイヤ なす しょうが にんにく たまねぎ キャベツ なし	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら ごま
6 金	あんサンド	とりにくのさっぱり煮	キャベツとパインのサラダ コーンスープ	○	あずき とりにく たまご 牛乳	チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ パイナップル きゅうり たまねぎ とうもろこし	こめパン さとう かたくりこ あぶら
9 月	麦ごはん	せとあげ	じゃがいもの煮物 ごしきあえ 梨	○	たら とうふ ぎゅうにく 牛乳 ひじき	にんじん こまつな ねぎ ごぼう もやし とうもろこし たまねぎ なし	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも こんにゃく さとう ごま あぶら
10 火	刈パン	ゴーヤ チャンプルー	ツナとわかめのサラダ 大学いも	○	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし まぐろ 牛乳 わかめ	にんじん ゴーヤ キャベツ きゅうり	パン さとう さつまいも みずあめ あぶら ごま
11 水	さけわかめ ごはん	とりにくのこうみ焼き	ピーマンのおひたし そうめん汁	○	さけ とりにく かつおぶし あぶらあげ ちりめんじゃこ 牛乳	ねぎ ピーマン にんじん えだまめ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ そうめん ごま
12 木	麦ごはん	豆腐のちゅうか煮	こまつなとひじきのナムル ちりめんじゃこのつくだ煮	○	とうふ ぶたにく 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ もやし しめじ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま
13 金	バターロールパン (中のみ) なす入りミートソース スパゲッティ		海そうサラダ きなこ豆 お月見ゼリー	○	ぶたにく だいず きなこ チーズ 牛乳 わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん にんにく たまねぎ セロリ なす キャベツ きゅうり	スパゲッティ さとう ゼリー あぶら ごま
17 火	ヒレカツサンド		ソーセージのスープ煮 いりこのいそあげ 梨	○	ぶたにく たまご 牛乳 ウイナー いんげんまめ かえりちりめん あおのり	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ なし	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ じゃがいも あぶら
18 水	麦ごはん	ししゃものいそべあげ	こうや豆腐のたまごとじ もろきゅう	○	たまご こうやどうふ とりにく もろみ 牛乳 ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん たまねぎ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら
19 木	麦ごはん	手作り豆腐 ハンバーグ	おかかあえ かきたまじる	○	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご かつおぶし 牛乳 ひじき わかめ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ あぶら
20 金	きなこ あげパン	ポーク ビーンズ	こまつなのドレッシングあえ	○	きなこ だいず ぶたにく ハム 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ もやし キャベツ	パン さとう じゃがいも あぶら
24 火	レースパン	さつまいものシチュー	ごぼうとれんこんのサラダ	○	ベーコン ぶたにく 牛乳	にんじん さやいんげん ごぼう しめじ とうもろこし れんこん きゅうり たまねぎ	パン さつまいも こむぎこ さとう バター あぶら ごま
25 水	ぎゅうどん	金時豆のてんぷら	野菜のポンずあえ れいとうみかん	○	ぎゅうにく きんときまめ たまご 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ すだち みかん	こめ むぎ こんにゃく さとう こむぎこ あぶら
26 木	麦ごはん	さんまのしお焼き	ちくぜん煮 切りほし大根のあますあえ	○	さんま とりにく 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん すだち れんこん ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま
27 金	バターロールパン カレーうどん		れんこんチップスと 大豆のからあげ ひじきサラダ	○	ぶたにく だいず ハム 牛乳 ひじき チーズ	にんじん ねぎ たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ	パン うどん じゃがいも じゃがいも さとう あぶら
30 月	麦ごはん	さけのなんばんづけ	五目豆 かぼちゃのみそしる にいたか梨	○	さけ だいず あぶらあげ 牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ ねぎ ねぶたねぎ しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにゃく あぶら かたくりこ

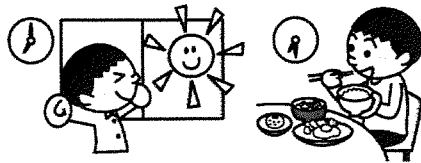


舌で感じる味には、「甘味・酸味・苦味・塩味・うま味」の5つがあります。
 いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食
 べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のな
 い範囲でさまざまな食 材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが
 大切です。

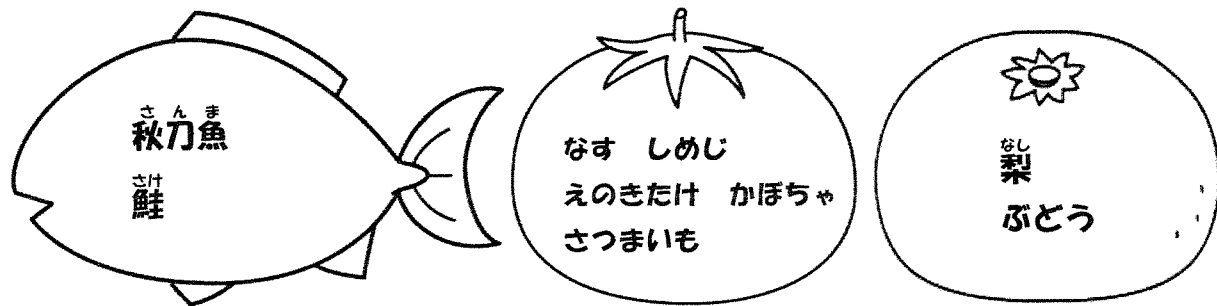


体内時計、乱れていませんか？

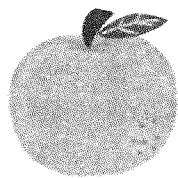
夏休みはもうすぐ終わりますが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調管理には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは、不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れることが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。少しずつ「体内時計」を戻し、2学期が気持ちよくスタートできるよう、心がけましょう。



旬の味 ~9月に使う旬の食材~



なし

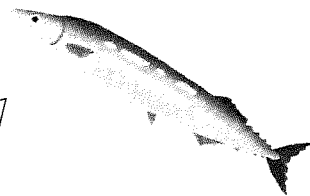


香川県における「なし」の栽培は、明治42年、観音寺市豊浜町ではじまりました。この地域では甘味の強い「辛水」、1個あたりの大きさがとても大きく、強い甘味と適度な酸味が特徴の「豊水」、そのほか「二十世紀」、'秋月'などの種類が栽培されています。

給食では、旬を迎える9月に、豊浜町で収穫されたいろいろな種類の「なし」が登場します。地元の恵に感謝して、甘くみずみずしい「なし」を味わいましょう。

秋刀魚は100%天然、しかも全てが国産というめずらしい魚です。秋刀魚とは、「秋にとれる刀のような形をした魚」ということから名付けられたと言われます。秋刀魚にはEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）など、血液をサラサラにする油が含まれています。またDHAは「脳の栄養素」と言われ、脳を活性化してくれる働きがあります。栄養満点の旬の魚です。給食では焼いた秋刀魚に「すだち」を添えて提供します。味わっていただきましょう。

さんま 秋刀魚

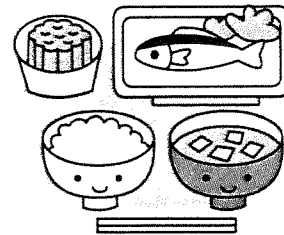


健康づくりは食生活から！

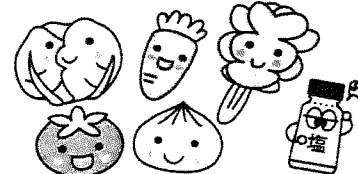
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体を作るためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみましょう。

食生活をチェック！

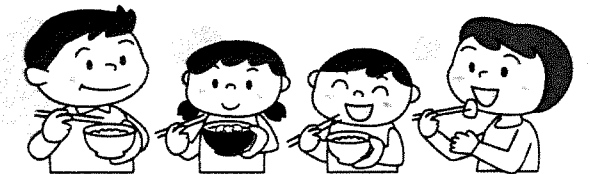
- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 1日1回は家族そろって食事をしている



野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！



家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。



家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。



非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使っている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買い置きし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3日程度備えておきましょう。	精米・無洗米、レトルトのご飯、おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物（煮干し、カツオ節、桜エビ）、ロングライフ牛乳など。	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物（切り干し大根、ひじき、わかめ、きのこ）、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、調味料、お菓子など。