

給食だより9月

むかわ町学校給食センター
 沢川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

夏休みが終わりました。休み明けの体調管理には気を付けましょう。早寝早起きの生活リズムを整え、朝食を食べて元気に登校しましょう。そして給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。

夏の疲れをとろう！～生活のリズムは正しい食生活から～

夏休みの間に返りがしばかりして、生活のリズムがぐずってしまった人はいませんか？2学期が始まってからもそのままだと、こんなことが起きてしまうかもしれません…



このようにならないように、朝、昼、夕の食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンBの多い食品(豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど)を無理なく食べてください。



中秋の名月

旧暦8月15日の満月のことで、旧暦の暦だと9～10月ごろにあたります。旧暦の秋(7～9月)の真ん中なので「中秋」といいます。2022年は9月10日です。思春期に突撃する人々は、欠けたところのない満月を曇り雲のりの「露降」とし、秋の夜半の静けさを込めてもやもやなどの感情を月に託しました。しかし、情緒はまだ晴れ渡る前であることから、懐の深さを過ぎを福徳に象徴して「満ちた」といわれています。月見団子は、お栗の粉の団子をいもや満月にちなんで作り、秋の年の集りを祈願しました。給食では「白玉フルーツ」でお月見をお祝いします。お楽しみに！

思春期の栄養

思春期は心や体に変化が訪れる時期です。この時期の栄養状態は、将来の健康的な生活のためにとても大きな意味をもたらします。とりわけ女生のみなさんには注意してもらいたいことがあります。

心配です！
 若い女性のやせすぎ



国際的にみても、日本の若い女性のやせ(低体重)の割合は非常に高く、大きな問題になっています。やせややせ願望による無理なダイエットは、自身の将来はもちろん、次世代の健康にも悪い影響を及ぼします。

成長期に体重が増えるのは当たり前！



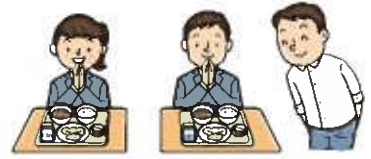
ダイエット情報やメディアの影響で、やせ願望をもつ女性が低い年齢層にまで広がっています。成長期に体重が増えるのは普通のことです。過度に気にしたり、誤った体型認識に陥ったりしないよう、周囲からの適切なはたらきかけや教育が必要です。

鉄は男性よりも必要です！



健康に過ごすために必要とする栄養素の摂取量は、一般的に男性より女性の方が少なくなります。しかし、鉄に関しては、思春期の時期で月経のある場合、男性より女性の方が多くなります。

自分に合った量を安心して食べられる環境づくりを



思春期になると、遠慮や過剰な自意識から給食についても控えめに盛り付けてしまう行動が見られるといえます。自分の体格や活動量に合った量を安心してとれるよう、周囲からの適切な配慮も大事です。

9月 予定献立表

月	火	水	木	金																					
<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小高 12年生 小中 3,4年生 小高 5,6年生 中 中学生</p> <p>【9月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> <th></th> </tr> <tr> <td>小高 528kcal</td> <td>24.9g</td> <td>20.4g</td> <td>2.3g</td> <td rowspan="4">※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</td> </tr> <tr> <td>小中 597kcal</td> <td>25.8g</td> <td>22.4g</td> <td>2.5g</td> </tr> <tr> <td>小高 669kcal</td> <td>28.0g</td> <td>23.6g</td> <td>2.7g</td> </tr> <tr> <td>中 758kcal</td> <td>31.7g</td> <td>26.6g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		小高 528kcal	24.9g	20.4g	2.3g	※天候不順等により、産地が変わる場合があります。	小中 597kcal	25.8g	22.4g	2.5g	小高 669kcal	28.0g	23.6g	2.7g	中 758kcal	31.7g	26.6g	3.2g	<p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p> <p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・かぼちゃ・キャベツ・びゅうり・小松菜・ズッキーニ・大根・玉ねぎ・トマト・なす・人参・ピーマン・ほろひん暮・干しいたけ</p>	<p>1 10/25(火)・10/26(水)・10/27(木)・10/28(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> めん カレーうどん チーズフォンデュサンドコロック 蒸ほうりとわかめの酢の物 	<p>2 10/29(土)・10/30(日)・10/31(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 芋団子汁 鶏のチキンチキン焼き 大根シラス汁
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																						
小高 528kcal	24.9g	20.4g	2.3g	※天候不順等により、産地が変わる場合があります。																					
小中 597kcal	25.8g	22.4g	2.5g																						
小高 669kcal	28.0g	23.6g	2.7g																						
中 758kcal	31.7g	26.6g	3.2g																						
<p>5 10/05(火)・10/06(水)・10/07(木)・10/08(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん おげのみせ汁 ほっけフライ 大根の軟化 	<p>6 10/09(土)・10/10(日)・10/11(月)・10/12(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> スライスパン トマトスープ 豚肉のハンバーグ焼き マカロニサラダ チョコクリーム 	<p>7 10/13(水)・10/14(木)・10/15(金)・10/16(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくスープ マーボーうどん もやしナムル 	<p>8 10/17(日)・10/18(月)・10/19(火)・10/20(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> めん きのこのフリース/ガティ キャベツとウィンナーのソテー 	<p>9 10/21(土)・10/22(日)・10/23(月)・10/24(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめのごはん ごせ汁 鶏肉と人参のソテー 白玉フルーツ 																					
<p>12 10/27(木)・10/28(金)・10/29(土)・10/30(日)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん なみこのみせ汁 鯛当丹 ブロックリーのおなかかわき 	<p>13 10/31(月)・11/01(火)・11/02(水)・11/03(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆パン ホトト ミートボールのグチャップソテー げんきサラダ 	<p>14 11/04(日)・11/05(月)・11/06(火)・11/07(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん けんろん汁 豚肉のコーンみそ焼き 餅十太巻 	<p>15 11/08(木)・11/09(金)・11/10(土)・11/11(日)</p> <ul style="list-style-type: none"> めん かしかうどん 野菜かせ揚げ むむきサラダ 	<p>16 11/12(月)・11/13(火)・11/14(水)・11/15(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 6がわ寄せ汁 豚汁 たらこの豚み焼き かぼちゃのぞぼろうどんだけ 																					
<p>19 11/18(木)・11/19(金)・11/20(土)・11/21(日)</p>	<p>20 11/22(水)・11/23(木)・11/24(金)・11/25(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ハタロー 白濁とパセリのスープ 豚肉のコーンフレグ焼き ジャーマンポテト 	<p>21 11/28(日)・11/29(月)・11/30(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根のみせ汁 肉じゃが 小松菜のみせ汁 	<p>22 12/01(水)・12/02(木)・12/03(金)・12/04(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ミートカレー コールスロー 鶏とろせり 	<p>23 12/05(日)・12/06(月)・12/07(火)・12/08(水)</p>																					
<p>26 12/12(日)・12/13(月)・12/14(火)・12/15(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん えのきたまいだけのみせ汁 さばのみせ汁 れんごんのきんむち 	<p>27 12/16(木)・12/17(金)・12/18(土)・12/19(日)</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ハンバーグシチュー 大根コロック ほろひん暮サラダ 	<p>28 12/22(水)・12/23(木)・12/24(金)・12/25(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ワンタンスープ ホイコーロー 胡麻サラダ 	<p>29 12/28(日)・12/29(月)・12/30(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> めん 芋みずみらいメン 揚げしょうまい(赤2個・黄3個) 切干大根の中華和え 	<p>30 12/31(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 白菜のみせ汁 梅子汁 白菜のツナ和え 																					

