

# 給食だより 9月



9月に入り、だんだん秋らしくなると食欲も出てくると思いますが、お菓子の食べ過ぎには注意しましょう。きちんと栄養バランスのとれた食事をするのが免疫力を高め、感染症の予防にもつながります。間食を取り過ぎてご飯が食べられないということがないようにしましょう。

## 成長期の今、食生活・生活習慣を見直そう！

知っていますか？宮城県は平成20年度からメタボ（メタボリックシンドローム該当者及び予備群）の割合が10年連続全国ワースト3位以内です。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が多くなりすぎて体に様々な影響が出て、このままではいろいろな病気が起こるリスクが高い状態をいいます。

平成29年度に岩沼地区で実施した、食生活と生活習慣の調査結果から、メタボ・肥満の人に多い食事のとり方や課題がわかってきました。将来の健康を考えて、成長期の今から食生活や生活習慣を見直し、メタボの予防や改善に取り組みしましょう！

### メタボ・肥満の人に多い食事のとり方

夕食後に間食をする



早食い



メタボ・肥満でない人より  
摂取カロリーが多い

スーパーやコンビニでの  
総菜購入頻度が高い

### 岩沼地区の調査からわかった課題

お菓子の食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎ(成人)

野菜不足

塩分のとり過ぎ

歩数、運動習慣者が少ない

みなさんの中にあてはまる人はいませんか？

メタボ予防のために、1日減塩あと3g、野菜あと100g食べるなど心がけてください。

※参考資料「平成29年度 食生活・運動等実態調査結果」（宮城県塩釜保健所）

## 予定献立表

	9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	
※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※28日の誕生日給食は9月生まれの人にケーキを出します。	もち麦ご飯 豚肉のしょうが炒め 切干大根のサラダ みそ汁	チャーハン イカメンチカツ わかめコーンスープ グレープフルーツ	もち麦ご飯 豚肉のみそ焼き モロヘイヤのおひたし 沢煮椀 バナナ	
	エネルギー841kcal 蛋白質31.3g 脂質25.7g	エネルギー869kcal 蛋白質29.4g 脂質26.0g	エネルギー792kcal 蛋白質35.1g 脂質17.7g	
9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)
もち麦ご飯 鶏肉のマスタード焼き 大根とホタテのサラダ みそ汁 アセロラゼリー	あさりの トマトスパゲティ えびとブロッコリーの サラダ オレンジ	ビビンバ丼 ワンタンスープ キャラメルポテト	もち麦ご飯 みそおでん 鶏とキャベツの マヨネーズ炒め きのこのうすくず汁	ソースかつ丼 カラフルサラダ みそ汁
エネルギー826kcal 蛋白質30.8g 脂質21.5g	エネルギー860kcal 蛋白質35.3g 脂質24.3g	エネルギー930kcal 蛋白質32.3g 脂質24.2g	エネルギー808kcal 蛋白質37.3g 脂質20.9g	エネルギー846kcal 蛋白質28.3g 脂質23.8g
9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)
かにピラフ ミネストローネスープ フルーツジュレ	わかめご飯 生揚げのみそ煮 バンバンジー 冬瓜のスープ	もち麦ご飯 かつおのごまみそがらめ チンゲン菜のおかかあえ すまし汁 納豆	ハヤシライス 水菜のサラダ キウイフルーツ	豚丼 野菜のごま酢あえ みそ汁 梨
エネルギー853kcal 蛋白質23.6g 脂質19.4g	エネルギー881kcal 蛋白質30.9g 脂質26.0g	エネルギー947kcal 蛋白質45.3g 脂質30.4g	エネルギー930kcal 蛋白質30.5g 脂質27.4g	エネルギー812kcal 蛋白質31.1g 脂質20.0g
9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)
敬老の日	もち麦ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のごまあえ いものこ汁 ずんだ団子	バターロールパン 鶏肉のトマト煮込み いかと野菜のマリネ 野菜のクリームスープ	秋分の日	もち麦ご飯 しらすとわかめの 玉子焼き 筑前煮 みそ汁 ぶどう
	エネルギー846kcal 蛋白質37.1g 脂質15.6g	エネルギー892kcal 蛋白質43.7g 脂質31.4g		エネルギー867kcal 蛋白質35.5g 脂質23.5g
9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	
カレーうどん えびシューマイ 豆豆サラダ	<誕生日給食> もち麦ご飯 さんまのしょうが煮 ほうれん草のからしあえ 豚汁	ホイコウロウ丼 肉団子の甘酢あんかけ わかめと豆腐のスープ りんご	もち麦ご飯 天ぷら(えび・ささかま) 海藻サラダ にら玉汁 バナナ	
エネルギー893kcal 蛋白質41.6g 脂質27.8g	エネルギー846kcal 蛋白質34.1g 脂質26.1g	エネルギー895kcal 蛋白質29.7g 脂質28.5g	エネルギー822kcal 蛋白質29.7g 脂質19.1g	