

# 給食だより 9月



## 『生活リズム』乱れていませんか？

夏休みが終わって、1週間くらいたちますが、体調はどうでしょうか？  
なかなか起きられなかったり、何となく体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、元気がでないことはありませんか？

夏休みに夜更かしや決まった時間に食事をしないことで、生活リズムが乱れてしまった人もいます。そのうえ、夏の暑さによる疲れも出てくる時期です。暑さに負けず、元気に過ごすために、生活リズムをととのえましょう！



## 一日の過ごし方を見直してみよう



### 決まった時間に起きる

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度をはじめられるようにしましょう。できれば、朝日を浴びると、すっきり目が覚めるので、生活リズムがととのいやすくなります。



### 決まった時間に食べる

決まった時間に食べると、生活リズムがととのいやすくなります。ただ、特に起きた後は食欲がない人もいます。最初は少しでもいいのでとにかく食べて、少しずつ品数を増やして栄養バランスを良くしていきましょう



### トイレに行く

決まった時間にトイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながります。



## ★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

しゅ しゅく しゅ さい ふく さい

**主食**

(ごはん・パンなど)

しゅ さい

**主菜**

(たまご・肉・魚・大豆製品など)

ふく さい

**副菜**

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

くだ もの

**果物**

ぎゅう にゅう にゅう せい ひん

**牛乳・乳製品**

なに いそが あさ かんたん ちょうり た  
何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。  
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

## 予 定 献 立 表

|                                  | 9月1日(火)                                  | 9月2日(水)                                        | 9月3日(木)                                                                                       | 9月4日(金)                                          |
|----------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                  | 三色丼<br>五目豆<br>はっと汁                       | チキンライス<br>パンネサラダ<br>ポタージュスープ                   | ご飯<br>豚肉の生姜炒め<br>小松菜のごま和え<br>みそ汁                                                              | あさりの<br>トマトスパゲティ<br>ブロッコリーサラダ                    |
|                                  | エネルギー881kcal<br>蛋白質38.6g 脂質25.5g         | エネルギー863kcal<br>蛋白質27.2g 脂質26.4g               | エネルギー796kcal<br>蛋白質35.3g 脂質20.4g                                                              | エネルギー816kcal<br>蛋白質32.6g 脂質24.6g                 |
| 9月7日(月)                          | 9月8日(火)                                  | 9月9日(水)                                        | 9月10日(木)                                                                                      | 9月11日(金)                                         |
| マーボー丼<br>ギョウザ<br>ワンタン入り<br>野菜スープ | フレンチトースト<br>フレンチサラダ<br>マカロニのクリーム煮        | ご飯<br>生揚げのみそ煮<br>豆もやしのサラダ<br>冬瓜のスープ            | 〈誕生日献立〉<br>エビピラフ<br>キャベツのサラダ<br>野菜と豆の<br>ミルクスープ                                               | ご飯<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>ホイコウロウ<br>わかめと豆腐の<br>スープ     |
| エネルギー876kcal<br>蛋白質35.5g 脂質27.0g | エネルギー837kcal<br>蛋白質34.3g 脂質35.3g         | エネルギー822kcal<br>蛋白質29.6g 脂質28.5g               | エネルギー792kcal<br>蛋白質27.5g 脂質21.3g                                                              | エネルギー780kcal<br>蛋白質32.0g 脂質20.4g                 |
| 9月14日(月)                         | 9月15日(火)                                 | 9月16日(水)                                       | 9月17日(木)                                                                                      | 9月18日(金)                                         |
| キャロットライス<br>ミートソースコロッケ<br>野菜スープ  | ソースカツ丼<br>カラフルサラダ<br>みそ汁                 | 〈みやぎ水産の日〉<br>ご飯<br>笹かまの磯辺揚げ<br>まめめサラダ<br>のっぺい汁 | 麦ご飯<br>チキンカレー<br>フルーツジュレ                                                                      | ご飯<br>豚肉の<br>バーベキューソース<br>ひじきの炒り煮<br>みそけんちん汁     |
| エネルギー810kcal<br>蛋白質25.2g 脂質24.4g | エネルギー835kcal<br>蛋白質32.1g 脂質21.8g         | エネルギー856kcal<br>蛋白質34.5g 脂質27.8g               | エネルギー842kcal<br>蛋白質27.1g 脂質19.2g                                                              | エネルギー823kcal<br>蛋白質35.5g 脂質24.4g                 |
| 9月21日(月)                         | 9月22日(火)                                 | 9月23日(水)                                       | 9月24日(木)                                                                                      | 9月25日(金)                                         |
| 敬老の日                             | 国民の休日                                    | 秋分の日                                           | カレーうどん<br>シュウマイ<br>フルーツ入り<br>杏仁豆腐                                                             | ご飯<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>ほうれんそうのごま和え<br>いものこ汁<br>ずんだ団子 |
|                                  |                                          |                                                | エネルギー894kcal<br>蛋白質30.5g 脂質30.0g                                                              | エネルギー868kcal<br>蛋白質39.3g 脂質15.3g                 |
| 9月28日(月)                         | 9月29日(火)                                 | 9月30日(水)                                       | ※牛乳は毎日つきます。<br>※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。<br>※10日の誕生日給食は9月生まれの人にケーキを出します。<br>※25日は十五夜献立の予定です。 |                                                  |
| ハヤシライス<br>イタリアンサラダ               | ごはん<br>しらすとわかめの<br>卵焼き<br>大豆の磯煮<br>けんちん汁 | バラ焼き丼<br>キムチの磯辺和え<br>みそ汁                       |                                                                                               |                                                  |
| エネルギー837kcal<br>蛋白質27.1g 脂質23.9g | エネルギー827kcal<br>蛋白質32.6g 脂質26.1g         | エネルギー804kcal<br>蛋白質32.0g 脂質29.2g               |                                                                                               |                                                  |