

# 給食だより 9月



9月に入り、だんだん涼しくなると食欲も出てくると思います。ただ食べるのではなく、栄養バランスのとれた食事を食べるよう心がけて下さい。たんぱく質が多い「主菜」、野菜・きのこ・海藻などが多い「副菜」は不足しがちです。意識して食べるようにしましょう。

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

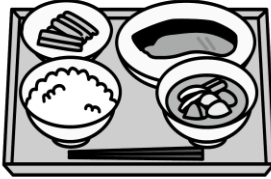
厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」としています。高齢化が進む日本では、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。よい食生活を実践するために、気をつけてほしいことを書きます。

### ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

**主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

**主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

**副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



### ★もっと野菜を食べましょう……

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物せんいを多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。



#### 野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する 
----------------	-----------------	------------------------

## 不老長寿を願う 重陽の節句

9月9日は「重陽の節句（ちょうようのせつく）」です。旧暦の9月は、今の暦では10月中旬頃にあたります。その時期にちょうど菊が咲いていることから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで、邪気（じゃき：病気や災難などのこと）を払い、長寿を祈る風習があります。



## 予定献立表

				9月1日(金)
※牛乳は毎日つきます。				もち麦ご飯
※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。				豚肉の生姜炒め
※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。				切り干し大根のサラダ
				みそ汁
				エネルギー847kcal
				蛋白質32.8g 脂質25.3g
9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
三色丼 油麩のみそ汁 バナナ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き キャベツのごま和え みそけんちん汁 アセロラゼリー	あさりの トマトスパゲティ フレンチサラダ	ゆかりご飯 みそおでん (笹かま・こんにゃく) ひじきサラダ のっぺい汁	チャーハン ギョウザ わかめコーンスープ
エネルギー807kcal	エネルギー801kcal	エネルギー846kcal	エネルギー802kcal	エネルギー858kcal
蛋白質32.5g 脂質22.1g	蛋白質32.1g 脂質17.2g	蛋白質32.9g 脂質25.1g	蛋白質33.4g 脂質17.6g	蛋白質28.0g 脂質25.8g
9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)
ソースかつ丼 野菜のごま酢和え みそ汁	麦ご飯 ポークカレー フルーツジュレ	もち麦ご飯 ハム入り卵焼き 筑前煮 みそ汁	バターロールパン 鶏肉のトマト煮込み ごぼうサラダ 野菜スープ	もち麦ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ホイコウロウ わかめと豆腐のスープ 梨
エネルギー808kcal	エネルギー942kcal	エネルギー864kcal	エネルギー820kcal	エネルギー807kcal
蛋白質30.7g 脂質21.2g	蛋白質26.2g 脂質22.8g	蛋白質36.5g 脂質23.9g	蛋白質35.1g 脂質29.3g	蛋白質30.5g 脂質21.0g
9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
敬老の日	タコライス 海藻サラダ オニオンスープ	もち麦ご飯 かつおのごまみそがらめ 小松菜のおかか和え すまし汁	もち麦ご飯 豚肉のみそ焼き かぼちゃの甘煮 沢煮椀 バナナ	キャロットライス 野菜と豆の ミルクスープ キャラメルポテト
	エネルギー864kcal	エネルギー811kcal	エネルギー817kcal	エネルギー973kcal
	蛋白質31.8g 脂質29.4g	蛋白質38.8g 脂質22.4g	蛋白質33.2g 脂質14.8g	蛋白質25.0g 脂質30.0g
9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
振替休日	マーボー丼 中華サラダ 中華コーンスープ	カレーうどん シュウマイ 豆豆サラダ	<誕生日給食> もち麦ご飯 笹かまの磯辺揚げ ほうれんそうのごま和え 具だくさん汁	もち麦ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え いものこ汁 ずんだ団子
	エネルギー836kcal	エネルギー930kcal	エネルギー849kcal	エネルギー853kcal
	蛋白質29.7g 脂質21.5g	蛋白質35.0g 脂質32.5g	蛋白質32.7g 脂質22.4g	蛋白質36.2g 脂質15.7g