

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ことが免疫力を高め、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。

間食のとり方について考えましょう。

間食には、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。また、気分転換になり、心理的にも良い影響をもたらします。しかし、まちがったとり方をすると太ったり、生活習慣病や虫歯になりやすくなったりします。間食の摂取目安は1日の推定エネルギー必要量の10～15%が適量です。年齢や性別、運動量などによって違いがあるので、まずは200kcalくらいを目安にしましょう。また、間食は時間を決めてとり、食事の2～3時間前はひかえましょう。

間食

約700kcal

食事

約640kcal

間食のとりすぎに気をつけましょう！

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。間食の内容や食べ過ぎに気をつけましょう。
「間食」＝「菓子類」ではなく、果物や乳製品などのビタミンやミネラルなどの不足しがちな栄養を補うことができるものを取り入れましょう。

ここに注意

人気の菓子

脂質量・塩分

塩分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。食べ過ぎないように注意しましょう。

脂質量・糖分

砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギーが高めになっています。虫歯にもなりやすいです。

STOP

とりすぎを防ぐポイント

パッケージの成分表示をチェックし、一度に全部食べずに皿などに少量を取り分けて食べましょう。

飲み物を組み合わせる時は、無糖のものを。お茶や麦茶がおすすめです。

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)
	かにピラフ ミネストローネスープ モンブランピーチ	わかめご飯 鶏肉のマスタード焼き 大根とホタテのサラダ みそ汁	チキンライス イカメンチカツ 根菜のコンソメスープ プリン	ご飯 豚肉のみそ焼き モロヘイヤのおひたし すまし汁 バナナ
	エネルギー861kcal 蛋白質24.1g 脂質21.8g	エネルギー766kcal 蛋白質30.9g 脂質22.2g	エネルギー883kcal 蛋白質29.5g 脂質19.7g	エネルギー821kcal 蛋白質38.9g 脂質18.7g
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)
ご飯 生揚げのみそ煮 ハンバンジー 冬瓜のスープ	スパゲティ ミートソース えびとポテトの バジルソース キウイフルーツ	ソースカツ丼 カラフルサラダ みそ汁	ご飯 みそおでん 鶏とキャベツの マヨネーズ炒め きのこのうすくす汁	ハヤシライス 水菜のサラダ アセロラゼリー
エネルギー880kcal 蛋白質30.7g 脂質25.9g	エネルギー943kcal 蛋白質36.8g 脂質31.2g	エネルギー845kcal 蛋白質28.2g 脂質23.8g	エネルギー809kcal 蛋白質37.2g 脂質20.8g	エネルギー947kcal 蛋白質29.8g 脂質27.2g
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)
ご飯 ポークピカタ ブロッコリーサラダ わかめコーンスープ グレープフルーツ	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 ミルクコーヒー	ご飯 かつおの南蛮漬け かぼちゃの甘煮 みそ汁	ピビンパ丼 ワンタンスープ 焼きいも	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894kcal 蛋白質34.9g 脂質29.0g	エネルギー930kcal 蛋白質43.7g 脂質32.1g	エネルギー847kcal 蛋白質33.1g 脂質20.4g	エネルギー867kcal 蛋白質31.5g 脂質19.7g	エネルギー868kcal 蛋白質35.4g 脂質23.5g
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	秋分の日	<誕生日給食> ご飯 さばのみそ煮 小松菜のごまあえ けんちん汁	ターメリックライス ビーフカレー フルーツジュレ	豚丼 野菜のごま酢あえ みそ汁 りんご
		エネルギー843kcal 蛋白質33.3g 脂質23.8g	エネルギー992kcal 蛋白質27.2g 脂質28.1g	エネルギー818kcal 蛋白質30.6g 脂質20.0g
9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	※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。 ※23日の誕生日給食は9月生まれの人にケーキを出します。 ※24日のビーフカレーは国産農畜水産物の生産者を応援する農林水産省の事業により提供された牛肉を使用します。	
しょうゆラーメン ギョウザ 梨	ご飯 さんまの土佐煮 ほうれん草のからしあえ 豚汁	ご飯 タンドリーチキン ツナポテトサラダ ABCスープ オレンジ		
エネルギー730kcal 蛋白質34.7g 脂質21.9g	エネルギー852kcal 蛋白質34.9g 脂質26.0g	エネルギー887kcal 蛋白質33.3g 脂質25.6g		