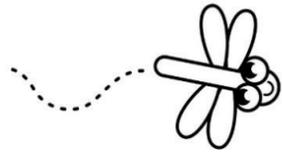


給食だより 9月



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。

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

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。

食事

約640kcal

ここに注意

人気の菓子

スナック菓子類

「脂質量」「塩分量」

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。

チョコレート・クッキーなど

「脂質量」「糖分量」

砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量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、一度に全部食わ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。

お茶

予定献立表

		9月1日(木)	9月2日(金)	
※牛乳は毎日つきます。		もち麦ご飯 豚肉のしょうが炒め 切り干し大根のサラダ みそ汁	ビビンバ丼 ワタンスープ キャラメルポテト	
※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。				
※26日の誕生日給食は9月生まれの人にケーキを出します。				
		エネルギー841kcal 蛋白質31.3g 脂質25.7g	エネルギー930kcal 蛋白質32.3g 脂質24.2g	
9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)
もち麦ご飯 鶏肉のマスタード焼き モロヘイヤのおひたし 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 えびとブロッコリーのサラダ キウイフルーツ	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	チャーハン 揚げギョウザ わかめコーンスープ	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
エネルギー806kcal 蛋白質33.9g 脂質16.7g	エネルギー870kcal 蛋白質35.3g 脂質24.3g	エネルギー808kcal 蛋白質37.3g 脂質20.9g	エネルギー890kcal 蛋白質26.9g 脂質30.0g	エネルギー846kcal 蛋白質37.1g 脂質15.6g
9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)
ソースかつ丼 カラフルサラダ みそ汁	麦ご飯 ポークカレー フルーツポンチ	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	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	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846kcal 蛋白質28.3g 脂質23.8g	エネルギー908kcal 蛋白質27.1g 脂質22.5g	エネルギー838kcal 蛋白質32.8g 脂質17.6g	エネルギー891kcal 蛋白質43.3g 脂質31.1g	エネルギー886kcal 蛋白質29.6g 脂質28.3g
9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
敬老の日	タコライス 花野菜のサラダ オニオンスープ	もち麦ご飯 かつおのごまみそがらめ チンゲン菜のおかかあえ すまし汁 ぶどう	もち麦ご飯 しらすとわかめの玉子焼き 筑前煮 みそ汁 納豆	秋分の日
	エネルギー937kcal 蛋白質34.5g 脂質34.5g	エネルギー885kcal 蛋白質38.8g 脂質26.4g	エネルギー922kcal 蛋白質40.6g 脂質27.4g	
9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
<誕生日給食> もち麦ご飯 生揚げのみそ煮 棒々鶏 冬瓜のスープ	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 オレンジ	カレーうどん えびシウマイ 豆豆サラダ	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	豚丼 野菜のごま酢あえ みそ汁 梨
エネルギー879kcal 蛋白質30.8g 脂質26.0g	エネルギー866kcal 蛋白質34.6g 脂質26.1g	エネルギー893kcal 蛋白質41.6g 脂質27.8g	エネルギー822kcal 蛋白質29.7g 脂質19.1g	エネルギー809kcal 蛋白質30.6g 脂質20.0g