

給食だより 9月

呉市教育委員会
学校施設課

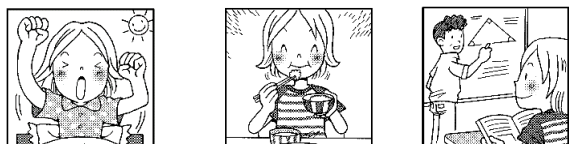


9月は2学期がスタートします。
暦のうえでは秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れもでてくるころです。
朝・昼・夕の食事をしっかりと、夜は早く寝て、体調を整えましょう。

早起き・早寝・朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き・早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



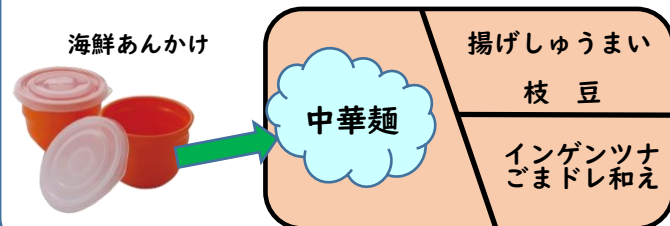
チェック 生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや、携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝るときは、部屋を真っ暗にして眠る。

9月の献立から

9/7 (水) 海鮮あんかけ焼きそば

汁容器に海鮮あんかけが入っています。
おかずの器に盛り付けてある「中華麺」に、海鮮あんかけをかけて海鮮あんかけ焼きそばにして食べてくださいね！



中秋の名月

～今年は9月9日(金)です～

月見は「中秋の名月」(旧暦の8月15日)と「後の月」(旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。給食では9月9日(金)に、フルーツ白玉に満月をイメージした丸い団子を入れています。よくかんで食べてくださいね。

少年写真新聞社「給食&食育だよりセレクトブック」より

令和4年9月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
<p>みんなで給食を食べよう </p> <p>◆翌月から給食を希望される場合・・・ 締切日までに学校へ 『中学校給食変更申込書』を提出してください。 (月単位で変更できます)</p> <p>◆給食費の援助 経済的な理由によって就学が困難と認められる家庭に給食費等について援助を行う「就学援助」の制度があります。 (学校又は学校教育課で手続きが必要です)</p> <p>《マークの説明》 スプーンがあると食べやすいですよ 汁物がある日です 卵料理の日です 小袋類がある日です</p>				
5	6	7	8	9
<p>ごはん、牛乳 煮込みハンバーグ グリーンポテト りっちゃんのサラダ ひじきの炒め煮</p> <p>エネルギー 836 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 さわらの天ぷら ほうれん草のソテー 生揚げのカレー炒め レモンでおいしさ上昇 さっぱり肉団子</p> <p>エネルギー 839 kcal</p>	<p>テーブルロール、牛乳 海鮮あんかけ焼きそば (中華麺・海鮮あんかけ) 揚げしゅうまい 枝豆 インゲンツナごまドレ和え 冷凍みかん</p> <p>エネルギー 795 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 メンチカツの ハヤシソース マカロニソテー 中華はるさめ 小松菜のおかか和え</p> <p>ハヤシの日 エネルギー 866 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーソテー 肉じゃが よるこぶキャベツ フルーツ白玉</p> <p>行事食：お月見 エネルギー 861 kcal</p>
12	13	14	15	16
<p>ごはん、牛乳 ワニの竜田揚げ キャベツソテー パンネアラビアータ ちくわのマヨ炒め</p> <p>エネルギー 822 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 豚肉のピリッと炒め フライドポテト マーボー豆腐 もやしのさわやか和え</p> <p>エネルギー 797 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 ししゃもフライ 炒めビーフン じゃが芋のトマト煮 コールスローサラダ</p> <p>エネルギー 821 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 ピビンバ 揚げぎょうざ ブロッコリー おかかがらめ</p> <p>エネルギー 809 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 さけのクリームソース ほうれん草のソテー ポロネーゼ インゲンごま和え</p> <p>旬の食材：いんげん エネルギー 823 kcal</p>
19	20	21	22	23
<p>敬老の日</p> <p>エネルギー 808 kcal</p>	<p>麦ごはん、牛乳 カレー コーンコロッケ 小松菜のじゃこ炒め 豚しゃぶ みかん缶</p> <p>エネルギー 845 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 いわしのかば焼き キャベツソテー チリコンカン 春雨サラダ ふりかけ</p> <p>エネルギー 799 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 トンテキ 二色ソテー 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーごまドレ</p> <p>エネルギー 833 kcal</p>	<p>秋分の日</p> <p>エネルギー 864 kcal</p>
26	27	28	29	30
<p>ごはん、牛乳 ヒレカツ キャベツソテー 切り昆布煮 えびのチリソース</p> <p>不足しがちな海藻類：昆布 エネルギー 808 kcal</p>	<p>中間試験のため 全員中止</p> <p>エネルギー 806 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 豚すき ちくわの磯辺揚げ にんじんシリシリ みそ汁</p> <p>エネルギー 806 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 フィッシュ&チップス ポイルブロッコリー 糸こんにゃくの ピリ辛炒め 大学いも 小袋タルタルソース</p> <p>世界の料理「イギリス」 エネルギー 861 kcal</p>	<p>ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ もやしのソテー ゆずドレサラダ パイ缶 小袋ゆずかつお</p> <p>エネルギー 864 kcal</p>

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。