



9月給食だより



R2 南砺平高等学校 給食係

日 曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
25 火	冷やしうどん 揚げ春巻き ごま和え 牛乳	834	34.9
26 水	夏野菜カレーライス サラダ 牛乳	892	32.1
27 木	ごはん 魚の天ぷら 酢の物 ごま和え 冬瓜のすまし汁 牛乳	809	32.0
28 金	冷やし中華 かぼちゃの煮物 小松菜のマスタード和え 牛乳	754	28.0
31 月	ごはん さんまの梅煮 ミルクおから 磯和え 天根のみそ汁 ヨーグルト	853	37.0
1 火	ごはん 鶏肉のから揚げネギだれかけ サラダ ナムル スープ 牛乳	989	33.9
2 水	ごはん ハンバーグ ポパイサラダ チーズポテト わかめスープ ジョア	895	33.6
3 木	かき揚げ丼 酢の物 かぼちゃのみそ汁 果物 牛乳	965	31.2
4 金	ごはん 鮭のマリネ ブロッコリーのごま炒め アーモンド和え ふわふわたまごスープ ジョア	846	34.9
5 土	焼きそば おさつフライ サラダゼリー 牛乳	760	37.4
9 水	ごはん タンドリーチキン トマトペンネ 小松菜のナムル スープ 牛乳	887	36.0
10 木	ごはん 鯖の味噌煮 炒り煮 おひたし かぼちゃのそぼろ汁 ジョア	881	31.6
11 金	ごはん 豆腐のフライ おかか和え 里芋のみそ汁 ヨーグルト	976	34.8
14 月	ごはん 鶏肉のケチャップがらめ 海藻サラダ スープ 果物 牛乳	978	33.7
15 火	ごはん 魚の塩焼き ひじきの炒り煮 おかか和え けんちん汁 ジョア	856	39.1
16 水	ドライカレー サラダ 果物 牛乳	908	30.9
17 木	ごはん いかと里芋の煮物 ゆかり和え おひたし 豚汁 牛乳	846	36.3
18 金	ナスのミートソーススパゲティ サラダ 牛乳	858	31.4
23 水	ごはん 厚揚げの中華煮 磯和え 大根のみそ汁 牛乳	898	34.7
24 木	ごはん さんまのかば焼き 梅和え 含め煮 なめこのみそ汁 牛乳	938	32.2
25 金	タコライス スープ フルーツポンチ 牛乳	939	32.1
28 月	ごはん 肉野菜炒め ポテトサラダ ブロッコリーのごま醤油 スープ ジョア	936	32.1
29 火	シーフードピラフ 大学芋 海草サラダ 春雨スープ 牛乳	928	33.4
30 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 海苔酢和え 煮豆 かぶのトロみ汁 牛乳	906	37.2

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

食物せんいで「快便・快調(腸)」!

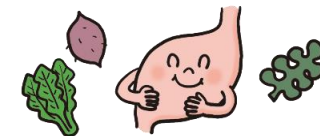
よく「快食、快眠、快便」が健康のひけつといわれます。「快便」とは朝ごはんを食べた後、毎日きちんと気持ちよくうちが出ることです。そのためには、うちのもととなる食物せんいを食べ物からしっかりとることが大切です。食物せんいはうちをつくるだけでなく、下に示すような、体にとってとてもよいはたらきをします。

◆便秘の予防、腸を健康に保つ!



食物せんいが足りないと、便が出にくくなります。食物せんいは便の量を増やし、腸を健康な状態に保ってくれます。

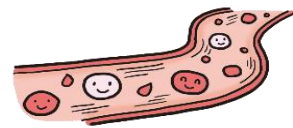
◆太りすぎや糖尿病を予防する!



食物せんいはおなかをいっぱいにしてくれ、食べすぎを防ぎます。また糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

「まじやせんい」
でたごはひやん!

◆血液ドロドロを予防してくれる!



食物せんいがコレステロールの吸収を妨げ、体の外に排出されやすくします。そのため血中のコレステロール量を下げる働きがあります。

日本の伝統「まごはやさしい」

ま	こ	は	や	さ	し	い
豆	ごま(雑穀)	わかめ(海そう)	野菜	魚	しいたけ(きのこ)	いも類

日本伝統の食べ物には食物せんいが多く含まれます。また玄米や麦ご飯にも多く含まれています。魚には食物せんいはありませんが、同じように血液ドロドロを防いでくれる体によいあぶらがたくさん含まれています。