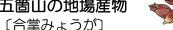
# 9月給食だより

### R3 南砺平高等学校 給食係

日	曜	献立予定	ェネルキ゛ー Kcal	たんぱく 質g
13	月	カレーライス サラダ 牛乳	983	34.2
14	火	ごはん 鯖の照り煮 キャベツの梅肉和え ひじきの炒り煮 大根のみそ汁 ジョア	902	38.9
15	水	ごはん 酢豚 小松菜のナムル 豆腐の中華スープ ジョア	957	35.8
16	木	合掌みょうがごはん 魚の天ぷら 梨サラダ 冬瓜と五箇山ぼべらのみそ汁 牛乳 〔地場産物献立〕	944	40.1
17	金	タコライス もずくスープ 冷凍パイン 牛乳	895	33.0
21	火	五目ごはん ハンバーグ 切り干し大根のごまマヨサラダ 月見汁 ゼリー 牛乳 〔十五夜・お月見献立〕	894	31.8
22	水	ごはん いかのかりん揚げ ビーフンソテー 小松菜のおひたし 冬瓜のみそ汁 牛乳	909	38.5
24	金	冷やしうどん メンチカツ ツナ和え 牛乳	794	33.0
27	月	ごはん 魚から揚げレモン醤油 小松菜のおひたし そうめん南瓜の中華サラダ 豚汁 ヨーグルト	900	35.7
28	火	ごはん 鶏肉の香草焼き ポテトサラダ ごま和え 春雨スープ ジョア	911	33.2
30	木	ごはん 魚のパン粉焼き 切干大根の炒り煮 おひたし かぼちゃのそぼろ汁 ヨーグルト	871	39.1

## 五箇山の地場産物



つややかな紅色が特徴。昼夜の寒暖差の大きい山間地で栽 培されているため、香味が強く、身が引き締まっています。 〔五箇山ボベラ〕

かぼちゃのことを方言で「ぼべら」と呼びます。ラグ ビーボールの形をしているのが特徴で、合掌造りの屋根に 使った古い茅を再利用する伝統農法で栽培されています。

## 秋の風物詩 お月見

〔今年の十五夜は9月12日〕

秋の行事のひとつ「お月見」は 十五夜(旧暦8月15日)に農作物 の収穫を祝って月見団子や甲芋な どをお供えし、 月を眺めます。

## で見直してみませんか<br/> か

食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生 活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、 改善する機会にしていただければと思います。

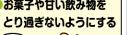
食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろ の「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のこ とです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであると ともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの 生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、 肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



## 家族みんなで!

## できることから始めてみましょう

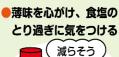
















いろいろな食品を





## ローリングストックしてる?









き段から少し多めに食材を買い 食べたら買い足しながら いざという時に備えましょう。



近年、大地震をはじめ、台風 や豪雨などの災害が全国的に起 こっています。ひとたび大きな 災害が起こると、水や食料品が

手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い 置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践 しましょう。