

9月給食だより

R3 南砺高等学校 給食係

日 曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく 質g
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 かぼちゃのそばろ汁 ヨーグルト	871	39.1

五箇山の地場産物

〔合掌みょうが〕
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里芋などをお供えし、月を眺めます。



生活習慣を見直してみませんか？

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いただければと思います。

生活習慣病とは.....

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.....

初級

●よくかんで食べる



●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする



●いつもより多く歩く



中級

●野菜料理を1品増やす



●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



●毎朝、ラジオ体操をする



上級

●いろいろな食品をバランスよく食べる



●栄養成分表示を見て食品を選ぶ



●30分以上の運動を週2回以上行う



ローリングストックしてる？



普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。