

★給食クイズ★

使用食材をよくみてね!



9/15 こまごわやさしい献立の「こまごわやさしい」は、健康に長生きできる8種類の食べ物の頭文字です。「こまごわやさしい」8種類の食べ物は何でしょ?

\*こたえは、献立表をよく見てね!



配膳台がピカピカになりました☆

2年生が職場体験活動で、全クラスの給食配膳台を磨いてくれました。気持ちよく給食が食べられることに感謝です!

食育の日 沖縄県

●タマナーチャンプルー

「チャンプルー」は沖縄の郷土料理で、「炒め物」という意味です。「タマナー(玉菜)」は沖縄の方言で「きゃべつ」という意味です。

●クファ ジューシー

豚肉や野菜がたっぷり入った、沖縄風炊き込みごはんです。お祝いや法事など、親戚がたくさん集まる時に食べられる伝統料理で

Table with columns: 日曜 (Day of the Week), 献立名 (Menu Name), 使用材料名 (Ingredients), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein). Rows include various daily menu items like 'りんごジャム', '【防災の日献立】', and '【食育の日：沖縄県】'.

一食平均エネルギー：798 Kcal

たんぱく質：30.3 g

脂質：20.5 g

食塩：2.5 g

日 曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1.2群)	熱や力になるもの(5.6群)			体の調子を整えるもの(3.4群)
25 金	麦ごはん	ジョア	セルフのツナビビンバ (ツナそぼろ・ナムル) 春雨スープ	飲むヨーグルト ツナ 大豆 ベーコン	米 大麦 米油 砂糖 ごま ごま油 春雨	にんにく しょうが しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ えのきたけ コーン 小松菜	709	24.7
28 月			コロコロ豆の豚キムチ炒め 青のりポテト ふわふわたまごスープ	牛乳 大豆 豚肉 みそ 青のり かまぼこ 卵	米 米油 砂糖 でんぶん じゃがいも パン粉	しょうが にんにく もやし なす キムチ にら 玉ねぎ キャベツ コーン えのきたけ	739	26.6
29 火			トマトたっぷりハヤシライス フルーツフレンチサラダ 塩ゆでえだまめ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 米粉のハヤシルウ 米粉	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん トマト エリンギ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 えだまめ	800	27.8
30 水		牛乳	さばのソース焼き くきわかめのきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さば みそ さつま揚げ 茎わかめ 豆腐 大豆	米 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	しょうが にんじん ごぼう こんにやく 玉ねぎ もやし えのきたけ 小松菜	759	30.5
31 木		牛乳	焼きぎょうざ(2こ) 中華あえ 夏野菜五目マーボー汁	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぶん 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが もやし きゅうり にんじん コーン にんにく 赤ピーマン なす さやいんげん	814	26.6

一食平均エネルギー：764 Kcal たんぱく質：27.2 g 脂質：16.4 g 食塩：2.2 g

\*感染症の流行や食材の納入状況により、急遽献立を変更する場合があります。  
\*裏面に9月のこんだて表があります。

# 食育だより

2023/8 板倉中学校

楽しい夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休みモードの生活習慣を、学校モードに切り替えましょう。生活習慣を整えるには、**朝食を食べることが大きく影響**します。まずは、朝食を見直してみましよう。



## 生活リズムのリセットボタンは【朝食】

### 朝食の役割

#### ① 体温を上げる

・就寝中に消費したエネルギーを補給します。  
・「食べる動作」で筋肉がほぐれ、体が活動状態に切り替わります。

#### ② 脳の栄養補給

・脳の唯一のエネルギー源は、主食に含まれる「糖質」です。  
・脳を活性化して、集中力、記憶力、判断力が高まります。



主食・主菜・副菜がそろっていると理想的☆



## 朝食をおいしく食べるには…?

### 「寝る前にアイス」のルーティーンはやめよう



- ★糖質の取り過ぎは、血糖値が上がりお腹が空かない原因になります。
- ★就寝時間の2時間前までに食事を済ませましょう。
- ★内臓が休んでいると良い睡眠ができ、朝の目覚めがよくなります。

### メディアの約束を守って 早寝早起きを心がけよう

- ★自分に合った睡眠時間を取ると、体の疲れがしっかりとれて、目覚めの体がすっきりします。
- ★目覚めが良いと、朝食もゆっくり食べることができます。



## ふるさと献立

9月6日 上越野菜を味わおう!

### 上越野菜とは・・・

上越の風土に合い、上越市で昔から栽培されている野菜です。「上越野菜」として市に認定されている16品目があります。

### ●なますかぼちゃのごまいため

上越野菜の一つ、なますかぼちゃの炒め物です。なますかぼちゃは、ゆでると実が糸状にほぐれます。シャキシャキの食感を楽しみましょう。

### 上越野菜 なますかぼちゃの食べ方

