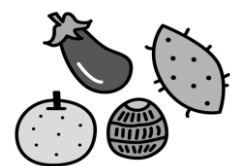
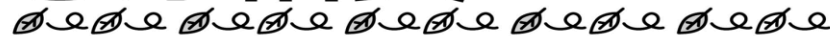




# 9月給食だより



R1 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
27 火	ドライカレー 果物 牛乳	906	29.6
28 水	ご飯 鯖の味噌煮 おかか和え 切り干し大根の炒り煮 すまし汁 牛乳	833	31.6
29 木	ご飯 青椒肉絲 小松菜のナムル とうもろこし 五目ラーメン ジョア	926	31.2
30 金	冷やし中華 南瓜のそぼろ煮 ひじきサラダ 牛乳	724	28.2
2 月	ご飯 夏野菜の掻き揚げ 青菜のおひたし 煮豆 豚汁 牛乳	988	27.5
3 火	麻婆豆腐丼 棒々鶏サラダ 小松菜のソテー もずくスープ ジョア	898	37.5
4 水	ご飯 魚のホイル焼き 炒り煮 青菜の磯和え すまし汁 牛乳	840	38.4
5 木	ご飯 いかのソースまぶし ひじきサラダ きゅうり漬け 南瓜のシチュー	893	32.5
6 金	夏野菜カレー キャベツサラダ 牛乳	972	33.8
9 月	ご飯 鶏肉の唐揚げ きゅうりの酢の物 納豆和え キムチスープ ジョア	976	37.4
10 火	ご飯 鮭の南蛮漬け チーズポテト おひたし 中華スープ ヨーグルト	941	38.2
11 水	ご飯 鯖のカレー焼き 梅和え ブロccoliのごま醤油 そぼろ汁 ジョア	900	38.3
12 木	なすのミートソーススパゲティ サラダ 果物 牛乳	894	33.6
13 金	ご飯 スコッチエッグ カレーソテー サラダ ミネストローネ ジョア <b>十五夜</b>	983	33.0
17 火	ご飯 鶏肉の香草焼き 切り漬け 南瓜サラダ 小松菜スープ ヨーグルト	916	36.1
18 水	ビビンバ 海藻サラダ たまごスープ くだもの ジョア	874	30.3
19 木	ご飯 ししゃもフライ なすスタミナ炒め 南瓜の甘煮 春雨スープ ジョア	893	27.1
20 金	焼きそば もちもちピロシキ サラダ ラグビーチーズ 牛乳 <b>ラグビーW杯開幕</b>	812	36.6
24 火	さつまいもご飯 豆腐ハンバーグ アーモンド和え かきたま汁 牛乳	878	36.1
25 水	2色揚げパン 海藻サラダ ビーンズシチュー 果物 牛乳	864	33.2
26 木	ご飯 さんまの蒲焼き 小松菜のナムル 梅香和え なめこみそ汁 牛乳	885	29.6
30 月	ご飯 鶏肉の照り焼き サラダ 小松菜のソテー なすとそうめん汁 牛乳	953	34.5

## 9月1日は防災の日 家庭での備蓄品について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生したときには、電気、ガス、水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなります。各家庭で水や食料品を備えておく必要があります。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



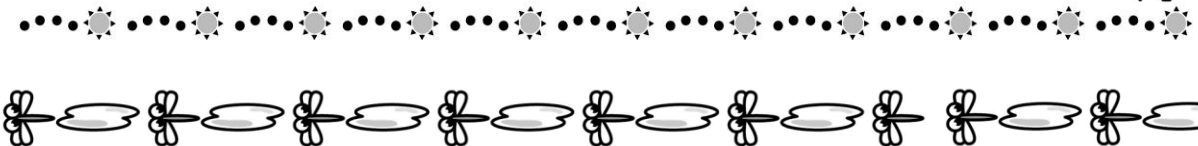
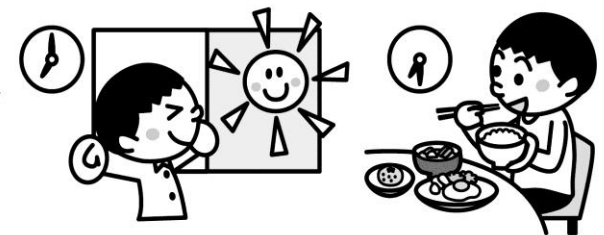
## 体内時計、乱れていませんか？



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続くそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。



1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。

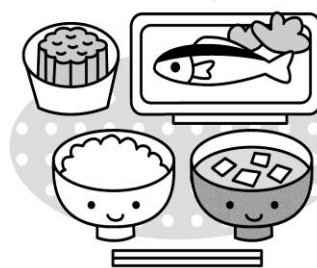


## 健康づくりは食生活から！

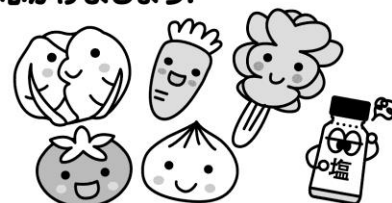
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？

## 食生活をチェック！

- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 1日1回は家族そろって食事をしている



野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう！



家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。

