

# 給食だより

## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



## 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



### ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、種実類

### アリシンを含む食品

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

## 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などを供えし、収穫に感謝する意味もあります。



2022年の十五夜は9月10日です。

### 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

### 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

## 睡眠は足りていますか?

日本の子どもたちは、世界的に見ても睡眠時間が短いといわれています。睡眠不足のままですと、わたしたちの心身にさまざまな影響が出てしまいます。

### 疲れやすいなど体調不良の原因に

朝からだるい、食欲がない、疲れやすいなど体調不良の原因になります。

### 心の動きが不安定に

イライラしたり、ぼーっとしたり、心の動きが不安定になります。

### 朝食の欠食につながります

起きる時間がギリギリで食べる時間がない、食欲がないなどの理由から朝食を食べないことが習慣化していきます。

### 脳の動きが低下します

集中力が低下し、脳の動きが鈍くなります。

## 8・9月 こんだてよてい表

宮寺小学校

日曜日	献立名	主な材料名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
		主食	牛乳	おかず				熱や力のもとになる(黄)
8月								
29月	わふうドライカレー			コーンスープ	ごはん、なたねあぶら、ごまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ベーコン	ナス、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、にんにく	602 28.5 269
30火	フレッシュロール			なつやすいスパゲティ、ワインナーとキャベツのソテー	スパゲティ、フレッシュロール、なたねあぶら、オリーブ油	ぎゅうにゅう、ベーコン、カナディアンベーコン	キャベツ、ナス、たまねぎ、トマト、スズキニ、マッシュルーム、カラビーマン、にんにく	600 22.9 282
31水	とうもろこしごはん			とりにくのユーリンソースかけ、さわにわん	こめ、むぎ、さとう、なたねあぶら、でんぶん、バター、ごまあぶら、こめ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、あかみそ、しろみそ	コーン、ながねぎ、えのきだけ、こまつな、ごぼう、にんじん、たまねぎ、あかビーマン、ねしょうが、にんにく	608 23.7 281
9月								
1木	しよくパン、いちごジャム			ポークチャップ、ツナサラダ	しよくパン、ごまご、いちごジャム、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、サワークリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、ホールトマト、にんにく	601 27.7 298
2金	みそそばごはん			こんにやくのいりに、さんかいじる	むぎごはん、さとう、バター、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、うすらだまご、あかみそ、わかめ	こんにやく、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ながねぎ	616 27.7 289
5月	うめこんぶごはん			チキンごぼう、とうがんいりごまみそ	こめ、むぎ、でんぶん、なたねあぶら、もちきび、しろこま、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、しろみそ、あぶらあげ、きざみこんぶ	ごぼう、とうがん、にんじん、ながねぎ、えのきだけ、うめぼし	617 27.5 331
6火	ジャージャーメン			あおなのいためもの、ミニトマト	むしちゅうかめん、こまあぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、あかみそ、はちようみそ	チンゲンサイ、ミニトマト、たけのこ、ながねぎ、にんじん、エリンギ、ほししいたけ、ねしょうが、にんにく	606 29.8 322
7水	ポークハヤシライス			フレンチサラダ	ごはん、ごまご、バター、なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、にんにく、セロリ、マッシュルーム	636 24.6 273
8木	きのこうどん			きなこだんご、ごまあえ	じごうどん、しらたまだんご、さとう、しろこま	ぎゅうにゅう、とりにく、きなこ、あぶらあげ	ほうれんそう、もやし、にんじん、ながねぎ、ほんしめじ、なめこ、ほししいたけ	605 24.6 317
9金	きっかごはん			しろみずかなのさんしょくあげ、みそしる	こめ、むぎ、ごまご、なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ホキ、とりにく、あかみそ、しろみそ、あぶらあげ	だいこん、しらたき、こまつな、にんじん、たまねぎ、ほしぎく、パセリ	602 28.1 325
12月	ごはん			やきにく、ナムル、もずくスープ	ごはん、さとう、なたねあぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、もずく	もやし、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、にんじん、なし、ばんのうねぎ、ながねぎ、にんにく	606 27.1 282
13火	こどもパン			やきそば、グレープゼリーポンチ	むしちゅうかめん、こどもパン、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あおさ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、おとうかん、パイナップルかん、みかんかん、ぶどうジュース、こなかてん	620 20.5 287
14水	キーマカレー			パリパリサラダ	むぎごはん、ごまご、ワンタンのかわ、なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、サワークリーム	たまねぎ、キャベツ、コーン、トマト、にんじん、ピーマン、にんにく、ねしょうが、マッシュルーム、りんご	609 26.4 263
15木	もやしラーメン			かぼちゃのつつみあげ、きゅうりのラーゆづけ	ホットラーメン、はるまきのかわ、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	もやし、きゅうり、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、ねしょうが、にんにく、きくらげ	614 24.4 327
16金	とりうめそばごはん			きりぼしだいこんのごまあえ、すましじる	むぎごはん、しろこま、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ	こまつな、にんじん、みつば、きりぼしだいこん、うめぼし、ねしょうが、えのきだけ	608 24.6 327
20火	きびりあおなごはん			ちくわのごまあげ、みそしる	こめ、なたねあぶら、もちきび、ごまご、しろこま	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ	ナス、こまつな、にんじん、えのきだけ	615 24.5 331
21水	くろパン			ナスのミートグラタン、レタスいりやさいスープ、ヨーグルト	くろパン、じゃがいも、ツイストマカロニ、なたねあぶら、ごまご、オリーブ油	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ヨーグルト、チーズ、カナディアンベーコン、ベーコン	たまねぎ、ナス、にんじん、レタス、にんにく	662 28.7 449
22木	チキンカツカレー			さっぱりキャベツ	ごはん、じゃがいも、パンこ、ごまご、なたねあぶら、バター、オリーブ油	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、たまご	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねしょうが、にんにく	676 28.6 279
27火	タンメン			パイナップルむしケーキ、ミニトマト	ホットラーメン、さとう、ごまご、でんぶん、バター、なたねあぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	にんじん、ミニトマト、キャベツ、パイナップル、ながねぎ、もやし、チンゲンサイ、ねしょうが、にんにく、きくらげ	608 24.7 317
28水	スタミナどん			あおなとはるさめのスープ	ごはん、はるさめ、しろこま、ごまあぶら、なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	チンゲンサイ、にんじん、ニラ、ながねぎ、きりぼしだいこん、ねしょうが、にんにく、きくらげ	613 23.5 295
29木	ビーンズミートサンド			とりにくのパン、キンシチュー	コッパン、ごまご、バター、なたねあぶら、パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、だいず、なまクリーム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、パセリ	617 29.3 357
30金	ポテトピラフ			ポイルワインナー、ミネストラスープ	こめ、むぎ、じゃがいも、なたねあぶら、バター	ぎゅうにゅう、とりにく、ワインナー、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、ホールトマト、セロリ、パセリ、にんにく	621 25.2 263

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。2学期より、給食の箸が新しく、アミハード箸になります。よろしくお願いします。

行事食のお知らせ  
 9月8日 お月見献立  
 9月9日 重陽の節句献立  
 9月22日 運動会がんばれ献立

