

9月のこんだて

《今月の目標》残さず食べよう

富山県立しらとり支援学校

令和3年9月

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日					
下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。			いろいろな食品を バランスよく食べましょう														
			エネルギー	たん白質	カルシウム	Kcal	g	mg	エネルギー	たん白質	カルシウム				Kcal	g	mg
13 米粉食パン ウィンナー入り卵焼き ドレッシングサラダ 鶏肉のカレー煮 コーヒー牛乳			14 ご飯 きゅうりと豆の黒酢和え 豚肉のキムチ炒め 肉団子 牛乳			15 ウィンナーカレー 福神漬 コールスローサラダ 巨峰 牛乳			16 ご飯 カレーコロッケ 青しそ和え 炒りどり 牛乳			17 鮭ご飯 ぎょうざ コーン和え 豆腐のうま煮 牛乳 マスカット					
832	34	273	821	35.9	430	853	24.1	306	750	25.4	324	813	32.2	401			
20 敬老の日			21 クロワッサン ハンバーグ スパゲティナポリタン マヨポンサラダ お月見デザート 牛乳			22 ご飯 ふくらぎの照り焼き ポテトサラダ わかめスープ 牛乳			23 秋分の日			24 バターロール グリルチキン ラーメンサラダ よくばりスープ 牛乳					
			1075	38.7	323	733	30.9	289				651	31.4	309			
27 食パン ブルーベリージャム いかのカレー揚げ きのこサラダ ベーコンスープ 牛乳			28 里芋ご飯 ベーコン巻きエッグ ごま和え 豆腐汁 りんご 牛乳			29 ご飯 春巻 おひたし ワンタン汁 牛乳			30 栗おこわ さんまのかば焼き りんごサラダ 秋野菜の味噌汁 牛乳			○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。					
723	32.6	315	620	22	354	635	21	293	797	29	343						

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。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。



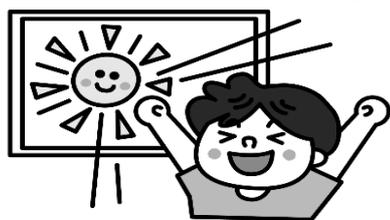
9月給食だより

富山県立しらとり支援学校

生活リズムを整えよう!

夏休みが終わり2学期が始まりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝食を食べよう



トイレに行こう



秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。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いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもたっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月21日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

地域によって違う? 月見団子

関西地方



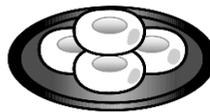
里いものような形で、あんこを巻き付けてある。

愛知県名古屋市



里いものような形で、ピンク・白・茶の3色。

静岡県中部地方



へそのように真ん中がくぼんだ形で、「へそもち」の名で親しまれる。



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。