

論意だより

小千谷市学校給食センター 2025年 9月

今月のめあて

生活リズムを整えよ

生活リズムのととのえ方

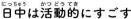
早起き、早寝をする



朝の光を浴びると、 どは、日中の体調不良 わたしたちに備わって や脳の働きにも影響を いる生体時計を地球の うれます。 草むき、 草 1 日24時間周期に含 寝を心がけましょう。 わせることができます。

朝の光を浴びる

規則正しく食事をとる 日中は活動的にすごす





1日3回の食事をき ちんととり、朝食は決 まった時間にとること で、1 日のリズムがつ くりやすくなります。



目前は、なるべく外 に出て、活動的にすご すと、養によく驚るこ とができます。

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用 たたし そせん くに ふうど てき りょうり つく あ はん ちゅうしん して、 私 たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。とくにご飯を中 心に、

「まごはやさしい」で にほん でんとうてき 日本の伝統的な たべもののよさを 知りましょう。



まりるい。とくにで飯とだいます。 大豆類。とくにで飯と大豆 のおかずを組み合わせ ると、たんぱく質の質 が嵩まります。





でまなどの種実類。小粉 でも嵩エネルギーで、 れます。



わかめなどの海そう類。 カルシウム、無機質(ミ ネラル)、食物せんい が豊富です。



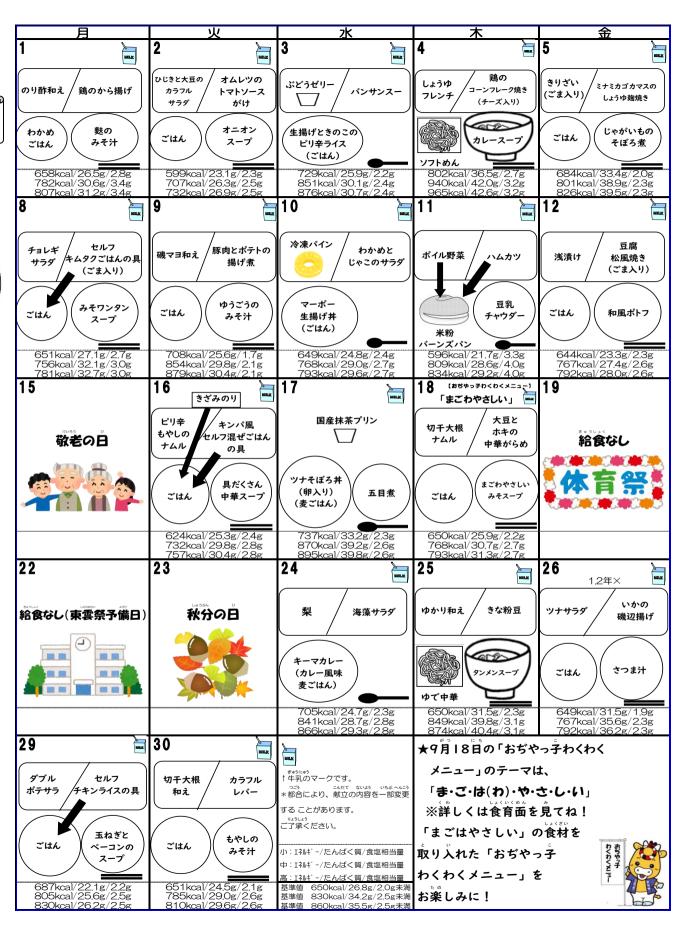
野菜。四季折々に旬の おいしい野菜をいただき ましょう。ビタミンや食 物せんいの宝庫です



しいたけなどのきのこ 類。穀からおいしくな ぎょかい りょうしつ 魚介。良質のたんぱく りますね。食物せんい、 質源で、体や脳によい そしてうま味成分が豊 はたらきをするあぶら 常です。 も豊富です。



いも類。意外に低カロ リーで、食物せんいや ビタミンC、無機質(ミ ネラル)も多く、ヘル シーな食材です。



9月0食品表



意うな献立・食材の変更もあります。 ご了ずください。

		<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>からだのエネルギーになる食品	
В	曜	1 群(肉、魚、卵、豆等)	2群(乳、海藻、小魚 等)	3 群(緑黄色野菜)	4 群(淡色野菜、果物、きのこ等)	5群(穀類、いも類、砂糖等)	6群 (あぶら)
1	月	鶏肉、豆腐、ツナ、みそ	牛乳、わかめ、のり	人参、小松菜	大根、ねぎ、もやし、レモン、しょうが	米、じゃがいも、あられ麩、米粉、 かたくり粉、砂糖	油
2	火	オムレツ、鶏肉、大豆、油揚げ、 ベーコン	牛乳、ひじき	人参、小松菜、パセリ	玉ねぎ、えのき、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米、砂糖	油、オリーブ油
3	水	豚肉、生揚げ、みそ、ハム	牛乳	人参、二ラ	ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、えのき、 にんにく、しょうが、もやし、きゅうり	米、春雨、かたくり粉、砂糖、 ゼリー	油、ごま油
4	木	豚肉、鶏肉、ハム	牛乳、パルメザンチーズ	人参、小松菜、チンゲン菜	玉ねぎ、ねぎ、しめじ、もやし	ソフトめん、パン粉、かたくり粉、 コーンフレーク、砂糖	油
5	金	ミナミカゴカマス、納豆、 生揚げ、豚肉	牛乳	人参、野沢菜漬け	玉ねぎ、たけのこ、枝豆、干ししいたけ、キャベツ、 たくあん	米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油、ごま
8	月	豚肉、豆腐、みそ	牛乳、ちりめん、のり、 わかめ	人参、小松菜	玉ねぎ、きくらげ、キャベツ、もやし、きゅうり、 とうもろこし、にんにく、たくあん、白菜キムチ	米、ワンタン皮、砂糖	ごま油、ごま
9	火	豚肉、生揚げ、かまぼこ、 かつお節	牛乳、のり	人参、小松菜	ゆうごう、ねぎ、えのき、キャベツ、もやし、枝豆、 しょうが	米、フライドポテト、砂糖	油、ノンエック゛マヨネーズ
10	水	豚肉、生揚げ、大豆、みそ	牛乳、ちりめん、わかめ	人参、二ラ	もやし、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、たけのこ、 ズッキーニ、エリンギ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、 パイナップル	米、かたくり粉、砂糖	ごま油
11	木	ハムカツ、鶏肉、ベーコン、 豆乳	牛乳	人参、パセリ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし、しめじ	米粉バーンズパン、じゃがいも、 砂糖	油
12	金	豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、 生揚げ、ウインナー	牛乳、塩昆布	人参、いんげん	大根、玉ねぎ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、 たくあん、ねぎ、しょうが	米、じゃがいも、かたくり粉、 パン粉、砂糖	ごま
16	火	豚肉、ハム、生揚げ、みそ	牛乳、のり、寒天	人参、小松菜、チンゲン菜	玉ねぎ、キャベツ、きくらげ、干ししいたけ、もやし、 きゅうり、とうもろこし、切干大根、たくあん、 しょうが	米、砂糖	ごま油、油
17	水	豚肉、鶏肉、ツナ、高野豆腐、 卵、生揚げ、みそ	牛乳、ちりめん	人参、いんげん	玉ねぎ、こんにゃく、きくらげ、干ししいたけ、 しょうが、枝豆	米、砂糖、抹茶プリン	油
18	木	大豆、ホキ、ハム、生揚げ、みそ	牛乳、わかめ	人参、ピーマン、小松菜	もやし、ねぎ、えのき、きゅうり、キャベツ、切干大 根、玉ねぎ、しょうが	米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
24	水	豚肉、大豆、ひよこ豆、ツナ	牛乳、海藻	人参、グリンピース、トマト	玉ねぎ、マッシュルーム、セロリー、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、梨	米、砂糖	ごま油、油
25	木	豚肉、なると、油揚げ、大豆	牛乳、塩昆布	人参、二ラ	もやし、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、きくらげ、メンマ、 にんにく、しょうが、とうもろこし、えのき、ゆかり	ゆで中華、砂糖	油
26	金	いか、ツナ、豆腐、鶏肉、みそ	牛乳、青のり	人参、ブロッコリー	大根、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、しょうが	米、さつまいも、かたくり粉、米粉、 砂糖	油
29	月	鶏肉、ハム、ベーコン、油揚げ	牛乳、寒天	人参、チンゲン菜	玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、 マッシュルーム	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖	マーガリン(乳なし) ノンエッグマヨネーズ
30	火	豚肉、大豆、ツナ、生揚げ、 みそ	牛乳	人参、小松菜、赤ピーマン	もやし、玉ねぎ、ねぎ、えのき、切干大根、にんにく、 しょうが	米、さつまいも、かたくり粉、砂糖	油