



暑さのきびしいこのごろですが、夏バテぎみの人はいませんか？給食はもちろんのこと、バランスのとれた朝食をきちんと食べて、スタミナアップしましょう！

食育の日献立

毎月 19 日は食育の日

「まごわやさしい」という標語を知っていますか。この食材を使うと栄養価が抜群になり長生きのもとになるというものです。「ま」豆、「ご」ごま、「わ」わかめ、海藻、「や」野菜、「さ」魚、「し」しいたけ、きのこ、「い」いもです。毎食は補えなくても、1日ですべてのものを食べられるようにしましょう。

今月の食育の日、16日には「まごわやさしい」食材が多く使われています。



9月9日 ^{ちょうよう}重陽の節句献立

^{ちょうよう}重陽の節句は菊の節句です。昔から菊は邪気を払う長生きの薬とされてきました。この日に菊酒を飲んだり、菊を愛でたりして過ごしました。今でも食べるだけではなく漢方やハーブティーで飲まれています。

9月15日十五夜献立

今年の旧暦 8 月 15 日にあたる十五夜は、9 月 15 日です。「中秋の名月」ともいいます。稲穂にみたてたススキを飾り、お供えものをして、秋の豊作を祈りながら満月のお月見をします。

今回は「おかしなおかしな目玉焼き」をお月様にみたてたデザートをつけました。

夏はこまめに水分補給

★スポーツ飲料の飲み方

もともと「スポーツ飲料」は、アメリカンフットボールの選手が練習中に汗などで失う約2.5ℓの水分補給をしなかったために、年間20名ほどの死亡者を出した1965年（昭和40年）に、アメリカでその研究が始まったそうです。そして、1968年（昭和43年）に、スポーツ選手を対象とした飲料を作り、売られるようになりました。日本には1976年（昭和51年）ごろ、粉末タイプが輸入されたのが始まりで、その後、液体タイプが発売されています。最近では甘みの少ないものもありますが、5%くらいの糖分は含まれています。

このように、スポーツ飲料は、スポーツ選手の水分補給用に開発された飲み物です。毎日の水分補給として飲む習慣はつけないようにしましょう。

★ペットボトルでの飲み過ぎに注意

暑くてのどが潤いているときなど、ペットボトルでゴクゴクと飲んだりしていませんか。よく冷やすと甘さを感じにくいため、そのまま全部飲んでしまうと糖分をとり過ぎてしまいます。1日に何本も飲まないように気をつけましょう。



7月食材の産地

米-青森 米粒麦-福井・富山・長野・石川 卵-栃木 鶏肉-山梨・岩手 豚肉-岩手・青森 豚骨-群馬 鶏ガラ-宮崎 ししゃも-ノルウェー たこ-大分 あじ-ホキ-ニュージーランド 飛び魚-八丈島 ちりめんじゃこ-広島 香川 愛媛 いか-ペルー プラム-長野 人参-千葉 茨城 青森 北海道 玉葱-愛知 にんにく-青森 ねぎ-茨城 ほうれん草-埼玉 もやし-ニラ・モロヘイヤ-栃木 生姜-長崎 キャベツ-ごぼう-群馬 じゃがいも-千葉 埼玉 茨城 パセリ-長野 大根-青森 北海道 なす-埼玉 白菜-長野 かぼちゃ-小松菜-ピーマン-茨城 レモン-愛媛 冬瓜-千葉 絹さや-青森 赤ピーマン-高知 山形 スイカ-鳥取 なめこ-しめじ-長野 いんげん-山形 トマト缶-イタリア わかめ-三陸 さば節-静岡 九州 昆布-北海道 みそ-長野 岩手 白滝-群馬 栃木 山梨 大豆 黄粉-北海道 ひじき-長崎 冷凍パイン-タイ 冷凍黄桃-南アフリカ 冷凍みかん-神奈川 パン粉-アメリカ レンズ豆-アメリカ 生乳産地予定-千葉・群馬・岩手・宮城・青森 秋田 北海道

一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0～ 32.0	摂取エネルギーの 25～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0
9月分平均	613	23.6	29.8	347	2.3	257	0.34	0.53	25	2.9	4.3