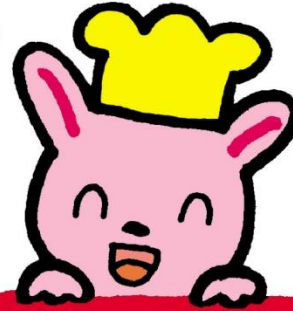
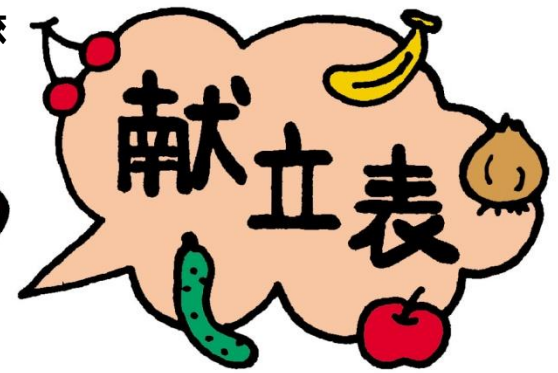




9月

久里浜特別支援学校



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

平均栄養価：  
 熱量 625Kcal /  
 たんぱく質 26.5g



まだまだ あつい！  
 こまめに すいぶんを  
 ほきゅうしよう！

9月の給食目標  
 『食べ物の名前を知ろう。』

**5日**  
 ポークカレー、ぎょうにゅう  
 コロッケ (キャベツ、トマト)  
 はるさめサラダ (みかん)

**6日**  
 げんまいごはん、みそしる  
 サケのしおやき  
 そえ (きゅうりのかおりづけ)  
 ぶたにくとじゃがいものいりに  
 かんフルーツ (みかん)

**7日**  
 たらこスパゲティ  
 キャベツとベーコンのトマトスープ  
 とりにくのサラダ、ジョア (プレーン)

**8日**  
 ごはん、みそしる  
 とりにくのごまあげ (トマト、ブロッコリー)  
 ピーマンサラダ

**9日** じゅうごやメニュー  
 くりごはん、きのこじる  
 サバのしおやき  
 さといもでんがく  
 ほうれんそうのしらあえ  
 つきみだんご ※10日：十五夜

**12日**  
 ごはん、わかめスープ  
 とりにくのみそづけやき  
 (トマト、ブロッコリー)  
 マカロニサラダ

**13日**  
 むぎごはん、みそしる  
 ハンバーグ (インゲン、ニンジン、ジャガイモ、  
 フライドポテト)  
 きりこんぶのもの

**14日**  
 チーズパン、ぎょうにゅう  
 エビグラタン  
 にんじんとツナのサラダ

**15日**  
 ソースやきそば、ぎょうにゅう  
 じゃがいものサラダ  
 かんフルーツ (ラ・フランス)

**16日**  
 ごはん、じゃがいものスープ  
 サケのムニエル (トマト、ブロッコリー)  
 ナスとピーマンのみそいため

**19日**  
 けいろうのひ  
 敬老の日

**20日**  
 ドライカレー、ぎょうにゅう  
 トマトサラダ、かんフルーツ (パイン)

**21日**  
 ビビンバ、はるさめスープ  
 じゃがいものいためもの  
 あんにんフルーツ

**22日**  
 ひやしちゅうかさそば  
 ぎょうにゅう  
 だいがくいも

**23日**  
 しゅうぶんのひ  
 秋分の日

**26日**  
 くらパン、たまごスープ  
 カラフルやさいのミートソースやき  
 コールスローサラダ  
 アロエいりヨーグルト

**27日**  
 ハヤシライス、ぎょうにゅう  
 わかめサラダ  
 ストロベリーゼリー

**28日**  
 げんまいごはん、けんちんじる  
 とりにくのしおやき  
 (トマト、ブロッコリー)  
 キャベツのいそかあえ  
 きんぴらごぼう

**29日**  
 ごはん、みそしる  
 サバのたつたあげ (トマト、ブロッコリー)  
 エビとたまねぎのすのもの  
 ヤクルト

**30日**  
 ごはん、かきたまじる  
 ぶたにくのみそづけやき  
 (ブロッコリー)  
 きんしたまごのあえもの

◇ 9月の給食費の引き落とし日：20日(火) ※ 郵便局の残高の確認をお願いいたします。 ◇ 10月中に欠食をする場合は、9月15日(木)までに担任に連絡してください。

# 9月

久里浜特別支援学校



# ぱくぱく

食育通信

第172号



栄養教諭



中田秀子



給食目標:「食べ物の名前を知ろう。」

食育目標:「好きな物ばかり食べないようにしよう。」

夏休み明けは、体のだるさを感じたり、寝付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。体内時計を整えるには、「早起きをする→朝日を浴びる→朝食を食べる」という流れを習慣付けることが必要です。

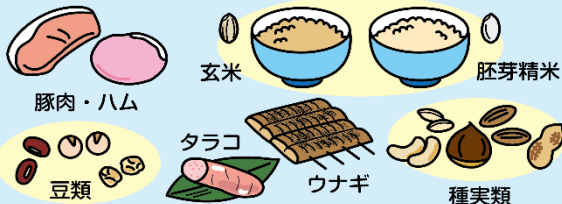


新型コロナウイルスの感染がなかなか収まる気配がありませんが、2学期も引き続き、こまめな手洗いやマスクの着用、換気と3密を避けながら感染予防を心掛けていきましょう。

## 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。冷たい物や麺を多く食べる夏は特に不足しがちになります。ビタミンB1は、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、吸収率がアップします。

### ビタミンB1を多く含む食品



### アリシンを含む食品



## 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お供えし、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。



きぬかつぎ

### 旬の食材:レタス

一般的にレタスといえば、葉が重なって球状になった「結球レタス(玉レタス)」のことを指しますが、結球しない「リーフレタス(葉レタス)」や縦長で細く結球する「コスレタス(立ちレタス)」、莖から生えた葉を掻きとって利用する「ステムレタス(莖レタス)」など、さまざまな種類があります。和名では「ちしゃ」といい、結球レタスは「玉ちしゃ」とも呼ばれます。レタス類は水分が多く、栄養価はそれほど高くありませんが、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。葉の色が濃いリーフレタスやステムレタスはβカロテンを多く含み、緑黄色野菜に分類されます。レタス類の主な産地は長野県で、全国の生産量のうち3割以上を占めています。



ロメインレタス(コスレタス) サンチュ(ステムレタス)

### 水を大切に使いましょう!

~ こんなことをしていませんか? ~



手を洗う時などに、水を1分間流しっ放しにすると、約12リットルの水を使ってしまうそうです。水は限りある資源です。普段から、こまめに水を止めるように心掛けましょう。持続可能な社会のためにも、今すぐにご自身の行動から変えていこうとしましょう。