



# 9月 食育だより



## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑の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とす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、これが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

## 旬の食べもの しめじ

しめじは、「香りマツタケ、味しめじ」という言葉がありますが、これは、ホンシメジのことを、指しています。ホンシメジは、生きた樹木の根に生えるので、大量に栽培するのは、難しい種類です。

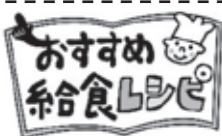
スーパーでよく売られているしめじは、ブナシメジです。ブナシメジは、秋の気候に似せた部屋の中で、菌床栽培(栄養分のあるおがくずなどに菌を植えつけて育てる)されています。給食でも、汁物などで、よく使います。

## 今月の食育の日

毎月19日は、「食育の日」です。令和4年度2学期のテーマは、「地産地消」です。

地産地消は、生産地と消費地との距離が近いので、運搬に必要な燃料が少なくて済むため、費用を抑えられるなど、環境に優しくなります。

今月の16日は、色々な地場産物を取り入れた献立です。米、もち麦、日吉みそが、瑞浪市産です。牛乳、油揚げは、岐阜県産です。



## 茎わかめの金平 (一人当たり エネルギー 91kcal、食塩相当量 0.9g)

《材料:4人分》

- ごま油…………… 小さじ 1
- ベーコン…………… 50g
- にんじん…………… 50g
- つきこんにゃく…………… 50g
- 茎わかめ(乾燥)…………… 0.6g
- 三温糖…………… 大さじ 1/2
- 本みりん…………… 大さじ 1
- こいくちしょうゆ…………… 大さじ 1/2
- さやいんげん…………… 25g
- 白いいりごま…………… お好みで
- 一味とうがらし…………… お好みで

《作り方》

- ① 茎わかめを水で戻す。つきこんにゃくを、下茹でする。にんじんは、千切りにする。さやいんげんは、3cmの長さに切る。ベーコンは、短冊に切る。
- ② 鍋に、ごま油とベーコンを入れて炒める。
- ③ ②に、にんじん、つきこんにゃく、茎わかめの順に加えて炒める。
- ④ ③に、三温糖、本みりん、こいくちしょうゆの順に加えて味付けする。
- ⑤ ④に、さやいんげんを加えて炒め、お好みで白いいりごまと、一味とうがらしを加えて火を止める。

## 2022年 9月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《食事と運動で丈夫な体を作ろう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68 - 6015 FAX 66 - 1120

### 9月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	中学校
1	木	☀️	麦ごはん ㊟	豚肉のバラ焼き	香りあえ	かぼちゃのみそ汁	587 2.0	763 2.6
2	金	🤝	玄米ごはん	竹輪の磯辺揚げ	くきわかめの釜平	たぬぎ汁 白いミルクプリン ㊟	711 2.1	833 2.7
5	月	🤝	ラーメン	焼き餃子	華風あえ	しょうゆラーメンの汁 70-スズ yogurt ㊟	668 2.8	862 3.6
6	火	👨🍳	もち米入りごはん	鯖の塩焼き	磯和え	豆腐のすまし汁 梨 ㊟	627 1.1	742 1.4
7	水	☀️	麦ごはん ㊟ しそひじき	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	はりはりあえ	白みそ汁	601 2.4	760 2.7
8	木	🌟	ナン ㊟	ミンチカレー	アーモンドと小魚のあえもの	さつまいもサラダ	777 2.9	939 3.9
9	金	🌙	菜めし	鶏肉の唐揚げ	彩りあえ	月見汁 十五夜デザート ㊟	678 2.1	825 2.8
12	月	🤝	ソフト麺	いかのレモン風味	イタリアンサラダ	ミートソース	763 1.8	983 2.5
13	火	👨🍳	里芋ごはん	豆腐ナゲット	お浸し	五目汁 桃ゼリー ㊟	623 1.8	764 2.4
14	水	☀️	切り目入りコッペパン	ポーノポークウィンナー	豆サラダ	クリームシチュー	645 2.1	770 2.7
15	木	👨🍳	麦ごはん ㊟	タコライスのご(ミート)スライスチーズ	タコライスのご(ボイルキャベツ)	アーサ汁 かちわり黒糖	600 1.8	759 2.3
16	金	👨🍳	瑞浪米もち麦ごはん	豚肉のくわ焼き	つば漬けあえ	日吉みそ汁 焼きプリンタルト ㊟	725 1.9	814 2.5
20	火	🌿	梅しごはん	かつおの竜田揚げ	ごまあえ	沢煮椀	631 2.2	766 2.9
21	水	☀️	麦ごはん ㊟	鶏肉の照り焼き	おかかあえ	うずら卵のすまし汁	628 1.7	795 2.3
22	木	🌊	麦ごはん ㊟	さんまの塩焼き	塩昆布あえ	きのこのすまし汁 おはぎ ㊟	631 2.0	834 2.3
26	月	🤝	麦ごはん ㊟	ささみのレモン風味	ひじきの煮付け	かき玉汁	611 1.6	765 2.0
27	火	👨🍳	玄米ごはん	和風おろしハンバーグ	こんにゃくサラダ	合わせみそ汁 巨峰 ㊟	598 2.4	721 2.7
28	水	🌟	小型コッペパン	やきそば	わかめスープ	フルーツポンチ カシューナッツ	667 2.9	744 3.4
29	木	👨🍳	麦ごはん ㊟ 納豆 ㊟	ごま入りつくね	切り干し大根の煮付け	けんちん汁	758 2.3	906 2.8
30	金	🌿	コーンライス	あぶり焼きチキン	ごぼうのサラダ	ABCスープ	654 2.5	774 3.1

### 10月 予定献立表

3	月	🌟	うどん	竹輪のお好み揚げ	土佐酢あえ	きつねうどんの汁 陶ウエハース	653 2.0	809 2.3
4	水	👨🍳	きのこごはん	鮭の塩焼き	お浸し	ふのすまし汁	635 2.0	728 2.3

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

#### 9月の岐阜県産品使用予定

岐阜県産品使用予定 精白米…“こしひかり”使用 パン、ソフトめん…岐阜県産小麦粉50%使用、うどん…岐阜県産小麦粉100%使用  
豚肉、こまつな、だいこん、トマト、チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、小麦粉  
牛乳、大豆、豆腐、油揚げ、トマトケチャップ、なし、納豆

瑞浪市産品使用予定 米、米粉、もち麦、瑞浪ポーノポーク、日吉みそ

#瑞浪市 #給食センター 🔍検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。



#### 食育の視点のマークの説明

- 食の重要性** 食事を楽しむこと、心を豊かにしてくれると感じる
- 心身の健康** 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 感謝の心** 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 社会性** 食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※㊟は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※㊟は委託麦ごはんです。