



9月 食育だより



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとて重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう……

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす 	みそ汁やスープに加える 	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
----------------	-----------------	------------------------



しょうゆラーメンの汁

一人当たり:エネルギー 73kcal、食塩相当量 1.8g

《材料:4人分》

油…適量 にんにく…一片 だし汁…650cc(かつおだし)
チャーシュー…55g なんと…25g たけのこ…50g
とうもろこし…50g もやし…50g きくらげ(乾燥)…1.5g
白菜…50g ねぎ…40g

④ 濃口しょうゆ…大さじ1½ みりん…小さじ1½
シャンタン…小さじ1 塩…こしょう…少々

《作り方》

- ① にんにくをおろす。きくらげは、水につけて戻しておく。チャーシュー、たけのこ、白菜は、短冊切り。きくらげは、千切り。ねぎは、小口切り。なんとは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、油をひいてにんにくを炒めて、チャーシューを炒める。
- ③ ②にだし汁をいれて、なんと、もやし、たけのこ、とうもろこし、きくらげを入れ、④の調味料を入れて煮る。
- ④ 最後に、白菜とねぎを入れて完成。

季節の食べ物クイズ

マッシュルーム

Q. マッシュルームと同じうま味成分を多く含む食材はどれでしょう？

- ① 昆布
- ② かつお節
- ③ 煮干し

A. 答えは、①

マッシュルームには、昆布をはじめ、トマト、チーズなどと同じうま味成分のグルタミン酸が多く含まれています。一方、かつお節や煮干しに多く含まれるのは、イノシン酸という、うま味成分でグルタミン酸と組み合わせると、うま味が強く感じられます。

2023年 9月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《暑さに負けない体を作ろう》

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	金		チキンライス	ホキのレモン風味	ごぼうのサラダ	オニオンスープ	637 2.3	797 3.0
4	月		ラーメン	焼き餃子	中華サラダ	しょうゆラーメンの汁	677 2.4	861 2.7
5	火		瑞浪米ごはん	鮎の米粉揚げ	磯和え	沢煮椀	654 1.5	765 1.8
6	水		麦ごはん	厚揚げのそばろあんかけ	つぼ漬け和え	白みそ汁	617 2.2	773 2.7
7	木		麦ごはん	みそカツ	塩ゆでキャベツ	けんちん汁	707 2.0	878 2.5
8	金		栗ごはん	さんまのみぞれ煮	わかめの酢の物	なめこのみそ汁	659 2.3	759 2.7
11	月		麦ごはん	ささみのレモン風味	金平ごぼう	ひよし 白みそ汁	639 1.7	808 2.0
12	火		もち米入りごはん	豚キムチ	ナムル	ワカメスープ	601 1.9	720 2.5
13	水		米粉コッペパン	細長ハンバーグ	トマトとコーンのスープ	フルーツポンチ	673 3.2	807 3.8
14	木		麦ごはん	夏野菜カレー	根々スナック	寒天サラダ	685 1.8	880 2.3
15	金		ひじきごはん	太刀魚の漬け焼き	彩り和え	えのきのすまし汁	672 2.0	787 2.4
19	火		玄米ごはん	コムスン(ベトナム料理)	チンゲン菜の和え物	春雨スープ	639 2.5	761 2.9
20	水		麦ごはん	鯖のみそ煮	おかか和え	たぬき汁	658 2.2	791 2.4
21	木		麦ごはん	チキン南蛮	かぼちゃの煮物	かき玉汁	749 1.8	941 2.4
22	金		もち米入りごはん	豚とポテトの日吉みそ和え	高野豆腐の煮物	冬瓜汁	669 1.7	793 2.1
25	月		うどん	日吉みそうどんの汁	香り和え	大学芋	621 2.0	793 2.3
26	火		赤しごはん	豆腐ナゲット	白菜のしのだ和え	炊き合わせ	714 2.3	884 2.8
27	水		黒コッペパン	鶏肉のマスタード焼き	粉吹き芋	ジュリエンスープ	633 2.9	783 3.6
28	木		麦ごはん	鮭の塩焼き	煮あえ	呉汁	633 1.6	708 1.9
29	金		枝豆ごはん	竹輪の磯辺揚げ	ひじきの煮付け	つきな汁	656 2.1	786 2.5

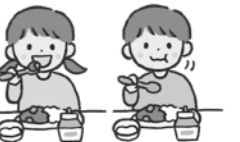
10月 始めの予定献立表

2	月		麦ごはん	揚げだし豆腐	おかか和え	豚汁	607 1.7	772 2.3
3	火		もち米入りごはん	鶏肉のあぶり焼き	しおこんぶ 塩昆布和え	ごもくじり 五目汁	610 1.8	715 2.1

※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。

食育の日の献立

毎月19日は食育の日です。2学期のテーマは「世界の料理」です。今月の食育の日の献立は、ベトナムの料理です。ベトナム料理に欠かせないのが、魚醤です。魚醤は、小魚と塩を発酵させた調味料です。日本の醤油のようなもので、ベトナムの人にとっては、欠かせない調味料です。コムスンに使われています。



食育の視点のマークの説明

食事の重要性 食事をするのは楽しく、心を豊かにしてくれると感じる	心身の健康 栄養的な意味を知り、興味をもって食べる	食品を選択する能力 知識や情報をもとに、自ら判断する
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	食文化 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に

#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。

