令和8年度

9月 食育だより

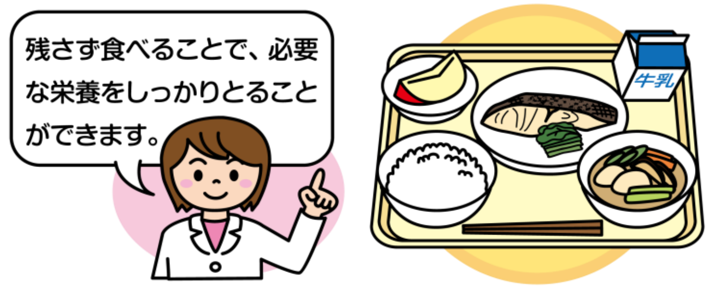
9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることにつながります。

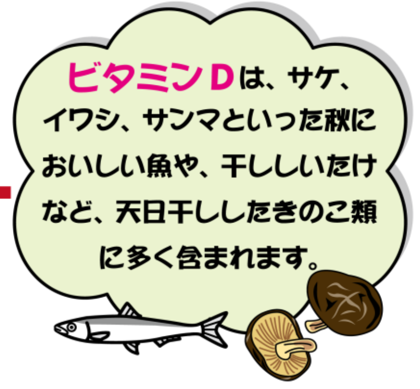
いろいろな食品をバランスよくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。



成長期の今、しっかりとりたいカルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。



食塩控えめ・野菜たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう！

おすすめ 給食レシピ

ささみのレモン風味

1人分:エネルギー　134kcal、食塩相当量　0.3g

《材料:4人分》
鶏ささみ・・・4本(1本あたり約45g)
酒・・・小さじ2　塩・こしょう・・・少々
片栗粉・・・大さじ4　揚げ油・・・適量
<タレ>
中ざら糖・・・大さじ1　薄口醤油・・・小さじ1
レモン果汁・・・小さじ2　水…大さじ1

《作り方》
① 鶏ささみの筋を取り、酒・塩・こしょうで下味をつける。
② タレの材料を合わせ、中ざら糖を煮溶かしておく。
③ ①に片栗粉をつけ、180℃の揚げ油で約5分あげて、②のタレとからめる。

みなさんに　とても人気のあるメニューです。

2026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　ＴＥＬ６８－６０１５　ＦＡＸ６６－１１２０

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 エネ/塩分	中学校 エネ/塩分
1	火	食事の重要性	もち米入りごはん	鯖のソース煮	土佐酢和え	赤だし		646 / 1.9	830 / 2.4
2	水	心身の健康	麦ごはん(委)	ドライカレー	ごぼうサラダ	ABCスープ		633 / 2.0	777 / 2.8
3	木	心身の健康	麦ごはん(委)	鶏とレバーのケチャップ和え	こんにゃくサラダ	日吉みそ汁	陶ウエハース	668 / 1.7	816 / 2.2
4	金	社会性	雑穀ごはん	ささみのレモン風味	高野豆腐の煮物	沢煮椀		607 / 1.4	811 / 1.9
7	月	食品を選択する能力	うどん	きつねうどんのお揚げ	きつねうどんの汁	いもかりんとう		638 / 1.5	793 / 1.9
8	火	食文化	キムチチャーハン	しゅうまい	キャベツのサラダ	トックスープ	フローズンヨーグルト(学)	597 / 2.2	776 / 3.0
9	水	心身の健康	黒コッペパン	豚肉のBBQソース	ブロッコリーサラダ	トマトとコーンのスープ	ミルメーク　コーヒー	683 / 2.9	846 / 3.6
10	木	心身の健康	麦ごはん(委)、納豆(学)	焼きししゃも	細寒天のかおり和え	豚汁		641 / 2.3	750 / 2.6
11	金	食品を選択する能力	梅菜めし	豚肉のかりん揚げ	いんげんのごま和え	冬瓜汁	冷凍みかん(学)	625 / 2.1	804 / 2.6
14	月	食品を選択する能力	ラーメン	鶏肉の唐揚げ	ダブルポテトサラダ	みそラーメンの汁		720 / 1.9	909 / 2.4
15	火	感謝の心	瑞浪米ごはん	秋刀魚のかばやき	ひじきのサラダ	寒天入りみそ汁	ミルクプリン(学)	754 / 2.0	915 / 2.4
16	水	食事の重要性	麦ごはん(委)	ふんわり揚げ	キャベツのおかか和え	親子煮		695 / 1.8	853 / 2.2
17	木	心身の健康	麦ごはん(委)	瑞浪ボーノポークの甘辛だれ	こまつなのお浸し	おくらのみそ汁		602 / 1.7	741 / 2.2
18	金	食育クイズ	もち米入りごはん	麻婆なす	春雨のサラダ	ワンタンスープ		539 / 1.8	712 / 2.4
24	木	食文化	麦ごはん(委)	揚げだし豆腐	切干大根の煮付け	かぼちゃのみそ汁	おはぎ(学)	632 / 1.9	771 / 2.5
25	金	感謝の心	栗ごはん	鮭の塩焼き	磯和え	里芋のみそ汁		560 / 1.7	710 / 2.0
28	月	食文化	ソフト麺	ジャージャー麺の肉みそ	ジャージャー麺の野菜	れんこんチップス	のむヨーグルト(学)	679 / 1.9	803 / 2.5
29	火	食事の重要性	麦ごはん	ささみのピカタ	切干大根の焼きそば風	たぬき汁		557 / 2.4	720 / 2.9
30	水	食文化	麦ごはん(委)	鮎の田楽	金平ごぼう	三つ葉のすまし汁		639 / 2.0	755 / 2.4

10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 エネ/塩分	中学校 エネ/塩分
1	木	食事の重要性	麦ごはん(委)	春巻き	華風和え	八宝菜		661 / 1.9	772 / 2.3
2	金	心身の健康	玄米ごはん	厚揚げのそぼろ餡掛け	おかか和え	沢煮椀		609 / 1.4	803 / 1.8

※学校給食は一部「学校給食地消地産推進事業」により、県・市・JA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。今年のテーマは、「野菜を食べよう」です。
旬のなすを味わいましょう。

食育の視点のマークの説明

- 食事の重要性：食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれることを感じる
- 心身の健康：栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 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、大切にする

学校給食センターでは毎日の給食写真をインスタグラムに掲載しています。「＃瑞浪市　＃給食センター」で検索
瑞浪市公式ホームページの学校給食:「給食写真」よりインスタグラムに進むことができます。

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